3

Hyg.
188 a/b

814 - 3 xndr 25/8 47.

Der Schlaf und das Schlafzimmer in Beziehung auf die Gesundheit.

Enthaltend
eine ausführliche Belehrung für diejenigen, welche
einen erquickenden und gesunden Schlaf zu haben
und durch diesen ihr Leben zu verlängern
wünschen.

Ein nöthiger Anhang
zur
Kunst das menschliche Leben zu verlängern
von
Christoph Wilhelm Hufeland.

Weimar und Wien,
bey Joseph Gerold, kais. Reichshofbuchdrucker und
Universitäts = Buchhändler.

1803.

Staats-
Bibliothek
Bamberg

Bei dem jetzigen allgemeinen Bestreben, die Menschheit wieder einem kraftvollerem Zustande näher zu bringen und hierdurch zugleich ihre leider zu sehr abgekürzte Existenz etwas mehr in die Länge auszudehnen, glaubte ich eben nichts überflüßiges zu thun, wenn ich die mancherlei Fehler und Mißbräuche, die oft aus Mangel eines bessern Wissens, bey der so äusserst wichtigen Verrichtung der Menschen, wie der Schlaf ist, noch obwalten, etwas deutlicher aus einander setzte. Man erwarte aber nicht ganz neue Hypothesen und Regeln in dieser Schrift. Nur die, sich auf richtige Gründe und Erfahrungen stützenden, alten, unwandelbaren Wahrheiten habe ich angegeben, und konnte also weiter nichts thun, als das, was schon längst von andern schon gesagt worden war, noch einmal, aber freilich im Zusammenhange vorzutragen, um hier-

durch ein eignes, für sich bestehendes Ganze zu bilden. In mehrern, besonders diätetischen Schriften, ist manches über diesen Gegenstand, aber freilich nur zerstreut und eben nicht ausführlich gesagt worden. Eine weitere, jedoch nicht weitschweifige Ausführung desselben war der Zweck gegenwärtiger Schrift.

Ob ich durch diese meine Absicht erreicht habe, mögen sachkundige Männer entscheiden. Es würde mir die größte Belohnung seyn, wenn ich durch gegenwärtige Arbeit auch etwas zum mehrern Wohlbefinden der Menschen beygetragen, und meines Zweckes nicht ganz verfehlt hätte.

Der Verfasser.

Einleitung.

Die ganze organische Natur zeigt uns bei genauerer Beobachtung, daß jeder belebte Körper eben dadurch, daß er lebt, auch eines andern Zustandes benöthigt ist, worinne er scheinbar zu leben, das heißt, thätig zu seyn, aufhört. Diesen Mittelzustand zwischen Aeußerung der körperlichen Lebensthätigkeit und scheinbarer Unwirksamkeit nennt man im allgemeinen **Ruhe**. Ist diese körperliche Ruhe aber bei vollkommen organisirten Geschöpfen, oder welches das nemliche ist, bei warmblütigen Thieren, und bei dem Menschen, auch mit geistiger Unthätigkeit, und mit temporärer Blindheit, oder um mich deutlicher auszudrücken, mit unwillkührlicher Schließung der Augenlieder verbunden, so heißt dieß insbesondere **Schlaf** *), natürlicher, gesunder Schlaf.

*) Dieser jetzt gegebenen Erläuterung des Schlafs zufolge ist wohl, wenn man es anders sehr streng nehmen will, die Bezeichnung des Ruhezustandes der Pflanzen durch die Benennung **Schlaf der Pflanzen** etwas uneigentlich.

Durch das Wachen *) und das unzertrennlich damit verbundene thätige Leben **), werden dem Körper Stoffe und Kräfte entzogen, die sich weder durch Speise noch durch Trank ersetzen lassen, wenn nicht ausser beiden die Ruhe, insbesondere aber auch der Schlaf dazu kommt. Denn weil beim Wachen, oder, welches mit diesem

---

*) Wachen und thätiges Leben sind so unzertrennlich mit einander verbunden, daß die Wirksamkeit des Geschöpfs blos mit Zernichtung der Lebensfähigkeit aufhört, und man sich daher nicht wohl einen wachenden, ganz unthätigen Zustand denken kann. Denn, wenn selbst scheinbar bei Krankheiten die Menschen in der größten Seelen- und Körperruhe da liegen, so ist dieß doch nur scheinbar, weil die Seele sich selbst dann, wenn auch ohne deutliches Bewußtseyn des Kranken, gewöhnlich mit etwas beschäftigt, woraus sich denn die deliria blanda erklären lassen. Zur Lebensthätigkeit gehört auch nicht einmal jederzeit ein wachender Zustand. Selbst der Scheintod, die größte anscheinende Ruhe des Körpers und Geistes, der so täuschend ist, daß man sie sehr leicht mit dem wahren Tode verwechselt, ist nicht ohne Beschäftigung der Seele. Denn gewöhnlich erzählten die von diesem Zustande Erwachten alles deutlich und ordentlich, was während dieser Zeit mit ihnen und um sie vorgegangen war; erzählten die heftige Anstrengung, die sie angewendet hätten, um sich, bei aller Zubereitung zur Beerdigung noch als Lebendige zu zeigen, und mehreres dergleichen.

**) Denn Leben eines organischen Wesens heißt nach Hufeland's (Kunst das Leben zu verlängern 2te Auflage. Jena 1798. 1r. Th. S. 42.) Erklärung, der freie, wirksame Zustand der Lebenskraft, und der damit unzertrennlich verbundenen Regsamkeit und Wirksamkeit der Organe. Lebenskraft ist also nur Fähigkeit; Leben selbst, Handlung.

einerlei ist beim thätigen Leben, immer eine grössere oder geringere Anstrengung der innern und äußern Sinne, der willkührlichen Bewegungen, und der dazu bestimmten Kräfte und Theile sich findet; so erfolgt hieraus, wie wir auch an den übrigen nicht belebten Körpern sehen, Verlust, Abreiben und Erschöpfung. Diese muß man durch etwas zu verhüten suchen, wenn anders die Maschine fortdauern soll. Hierzu finden sich nur zwei Wege, nemlich:

1. Unterlassener Gebrauch. Denn alles, was man nicht braucht, nicht bewegt, kann sich auch, weil kein Verlust, keine Friction statt findet, nicht vermindern, bleibt also in seiner vollkommensten Integrität.
2. Wiederersetzung der verlohren gegangenen Theile. Hier findet ein ewiger Umtausch statt, der, wenn er in seiner ungestörten Ordnung fortgeht, dem Körper nicht zum Schaden, sondern vielmehr zum Nutzen gereicht. Denn eben dadurch, daß immer neue Theile statt der verlohrenen dem Körper mitgetheilt werden, kann er sich länger erhalten, als vielleicht in dem blos erstern Falle ohne den gegenwärtigen möglich gewesen wäre.

Wenden wir dieses nun auf den lebenden Körper an, so finden wir, daß der zweite Fall sich, ohne Ausnahme, bei allen organischen Körpern findet, und daß er selbst, vielleicht aber auch nur scheinbar, ohne den erstern existiren kann. — Pflanzen restauriren sich durch die Wurzel, und noch mehr durch die Blätter; Thiere ersetzen den erlittenen Verlust durch Nahrung und durch Luft. Aber lassen wir z. B. den Thieren das beste Fut-

ter, die reinste Luft genießen, und nehmen ihnen die Ruhe und den Schlaf, was wird daraus entstehen? Die Säfte werden schärfer, das Fett wird verzehrt, und folglich der Körper mager und ausgetrocknet; es entsteht Sprödigkeit und Härte der Fasern, so wie auch zu schnelle Erschöpfung der Lebenskraft. Dauert nun der völlige Mangel, oder auch nur der geringere Grad, die Abkürzung der Ruhe fort, so finden wir endlich folgende Erscheinungen:

1) Im geringern Grade, bei bloser Abkürzung der Ruhe und des Schlafs, sehen wir, daß das Subject frühzeitig altert, ehe es noch ein gewisses Ziel erlangt hat; kurz daß es ein junger Greis wird.

2) Im höhern Grade, das heißt, bei völligem Mangel des Schlafs und bei größerer Erschöpfung der Lebenskräfte folgt endlich gänzliche Destruction des organischen Baues und der Lebenskraft oder völliger Tod, aus folgenden Ursachen:

a) Es findet sich nun kein Hinderniß mehr, welches dem reißenden Strome der Lebensaufreibung Einhalt thut. Denn, da jedes Leben eine fortdaurende Aeußerung der Kräfte und also organische Anstrengung ist, und diese sich ohne beständige Erschöpfung nicht denken läßt, so würde, ohne ein solches Hinderniß, wodurch sich die gesunkenen Lebenskräfte wieder sammeln können, der Untergang der organischen Maschine unvermeidlich seyn.

b) Dadurch, daß die Lebensconsumtion unaufhaltsam vor sich geht, kann keine ordentliche Restauration durch Nahrungsmittel statt finc

den, denn man hat bemerkt, daß nichts die Verdauungskräfte so sehr zu schwächen im Stande ist, als anhaltendes Wachen. Verbindet sich nun dieser Mangel etwa mit irgend einem körperlichen Fehler, oder einem schon vorhandenen schwächlichen Zustande, wie will da ein organisches Wesen bestehen können?

Zwar findet man zuweilen Beispiele von Personen, die das Wachen und die Vernachlässigung der Ruhe auf einen erstaunlich hohen Grad trieben, ohne dem äußern Anscheine nach dadurch Schaden an ihrer Gesundheit zu leiden. Da aber ohne wechselseitige Ruhe und Lebensthätigkeit kein Leben bestehen kann, so läßt sich dennoch mit Gewißheit behaupten, daß sie, wenn auch gleich nicht auffallend, doch destomehr im Verborgenen und unmerklich ihre Gesundheit untergruben. Aber diese Beispiele sind eben so naturwidrig, wie die von dem entgegengesetzten Zustande, dem langanhaltenden Schlafe. Denn langanhaltender oder beständiger Schlaf ist kein Leben. Doch giebt es auch Fälle, wo langanhaltender Schlaf, das heißt, ein größeres Maaß von Schlaf, als gewöhnlich ein gesunder Mensch bedarf, zum Wohlbefinden gehört, Deswegen ändern Alter,*) Ge-

*) In den ersten Jahren des Lebens ist der Schlaf am längsten, weil bey Kindern die physische Cohäsionskraft die Festigkeit der Faser, geringer, die Bindung der Bestandtheile also schwächer und lockerer ist, und sich ein solcher Mensch deshalb schneller aufreibt, folglich auch schnellere und mehrere Restauration bedarf, als ein anderer Körper, bei dem dieß alles der Fall nicht ist. Eben so ist auch der Schlaf im

schlecht, und Clima, **) und Jahreszeit, Lebensart hierinne sehr viel, und es ist überhaupt sehr schwer, ja fast ganz unmöglich, ein bestimmtes, auf jedes Individium passendes Maas anzugeben; weil jeder Mensch, vermöge seiner eignen Constitution auch ein eignes Maas verlangt, welches sich nun freylich jeder selbst ablernen muß.

Aus dem bisher Gesagten, sieht man leicht ein, wie nöthig Ruhe und Schlaf zur Erhaltung und Fortdauer des thierischen Lebens sind. Aber man lasse sich ja nicht durch Fehlschlüsse verleiten zu glauben, daß der Schlaf, und besonders langanhaltender fortgesetzter Schlaf ohne Lebensthätigkeit allein im Stande wäre, das Leben zu erhalten, ja wohl gar zu verlängern. Unsere Organisation ist nun einmal so eingerichtet, daß sie sich ohne Aufreibung und Verlust vorhandener, aber vielleicht schon verdorbener, oder doch wenigstens für sie jetzt nicht mehr brauchbarer Bestandtheile,

---

höchsten Alter am längsten, wo dieses Folge der Lebensschwäche ist. Weniger lang ist er im höhern Alter, denn das intensive Leben, die Lebensconsumtion ist hier geringer, braucht also wenigern Ersatz und kürzer daurende Ruhe zur Erholung. Am kürzesten und regelmäßigsten ist er im männlichen Alter, weil dann alles mehr geordnet und regulirt ist.

**) Ausserordentliche Hitze, so wie heftige Kälte verursachen Schlaf. Denn dadurch, daß die Kälte die äussern Blutgefäße zusammen zieht, und hierdurch den Rückfluß des Blutes aus dem Gehirn hindert, entsteht ein Druck aufs Gehirn, worauf denn unausbleiblich Schlaf erfolgt. Durch heftige Wärme wird das Volumen des Blutes vermehrt, und auch hierdurch entsteht ein Druck aufs Gehirn.

und ohne Ersatz neuer noch ungebrauchter Partikeln, nicht erhalten kann. Kurz, unser Leben ist auf einen ewigen Wechsel und Umtausch berechnet. Wir müssen also zur Erhaltung unserer Maschine immer einen gewissen Verlust zu befördern suchen, um hierdurch einen Ersatz der verlohrnen Theile durch bessere zu bewerkstelligen. Da nun nach oben gegebener Erklärung das Leben eine fortdaurende Aeußerung der Lebenskräfte, und eine organische Anstrengung ist, dieser Prozeß aber sich ohne beständige Aufreibung und Krafterschöpfung nicht denken läßt, so sieht man leicht ein, daß die Beförderung dieses, zum Leben so nöthigen Verlustes am besten durch actives Leben begünstigt wird. Beständiger, oder, da sich dieser eigentlich denken läßt, lang fortgesetzter Schlaf, würde nicht allein das thätige Leben verringern, sondern er würde auch eine der ersten Krankheitsursachen werden, die unsern Körper eben so schrecklich zerstören könnte, wie das Gegentheil, langanhaltendes Wachen. Zu langes Schlafen nemlich häuft überflüßige und schädliche Säfte an, macht die Organe schlaff und unbrauchbar, und kann also auf diese Art das Leben verkürzen. Ferner entsteht durch einen langanhaltenden Schlaf, so wie durch jede lange Unthätigkeit Entwöhnung von Thätigkeit in den zu den thierischen Verrichtungen*) be-

---

*) Unter dem Worte thierische Verrichtungen (actiones animales) versteht man in der Physiologie alle diejenigen Handlungen, wodurch sich ein Thier von allen übrigen belebten Körpern, besonders aber von den Pflanzen unterscheidet. Hieher gehören die innern und äussern Sinne, und willkührliche Bewegungen der Muskeln. Auch ver-

stimmten Organen und Kräften, Fühllosigkeit, sowohl körperliche als geistige; Anhäufung von Säften im Kopfe; selbst die Circulation des Blutes wird schwächer, und hierdurch die Säfte dicker und weniger reizend. Daher entsteht Aufgedunsenheit, Fettigkeit; das Gehirn wird weicher und verliehrt die Fähigkeit Eindrücke lange zu erhalten. Deswegen ist Schwäche des Gedächtnisses, Stumpfheit der Sinne, Schwere des Kopfs eine unvermeidliche Folge. Wegen der langsamen Circulation entsteht Frostigkeit, auch wohl Geschwulst der Füße, übermäßige Weichheit der Muskeln, gehinderte Ab- und Aussonderungen, Anhäufung unnützer Theile, gehinderter Wechsel mit nützlichen und frischen Theilen, Mangel an Verdauung, Vertilgung, der natürlichen Munterkeit des ganzen Körpers, und endlich wohl gar tödtliche Schlafsucht. Doch hat man auch Beyspiele, daß Personen erstaunlich lange geschlafen haben, ohne daß ihr Körper viel dabei gelitten hätte, und auffallend ist es gewiß jedem, der ein solches Beispiel nur oberflächlich betrachtet, daß der Körper bei langanhaltendem Schlafen ohne allen Gebrauch von äusserer Nahrung so lange erhalten werden konnte. Dieses Phänomen läßt sich aber aus folgenden Sätzen erklären.

Versteht man unter thierischen Verrichtungen diejenigen, wodurch die Wirkungen der Seele: Verstand und Wille vollbracht werden. Außer diesen nimmt man noch Lebensverrichtungen (actiones vitales) natürliche Verrichtungen (actiones naturales) und Geschlechtsverrichtungen (actiones sexuales) an.

1) Weil die Bewegung der Säfte langsamer geschieht, so hat auch der Körper weniger Ab- und Aussonderungen,

2) Eben deswegen ist auch weniger Consumtion des Körpers von dieser Seite möglich.

3) Die schon vorhandenen Theile werden immer wieder resorbirt.

4) Weil das active Leben aufhört, so ist auch weniger Aufreibung der Körperkräfte möglich, und wo dieser Verlust fehlt, bleibt nach dem obigen Grundsatz der Körper in seiner vollkommensten Integrität.

Aber nicht blos für die vollkommner organisirten thierischen Körper ist der Schlaf unumgänglich nöthig. Selbst die **Pflanzen** bedürfen eines solchen Ruhezustandes, und die Bäume der kältern Gegenden würden unmöglich ein so erstaunliches Alter erreichen können, wenn die Natur mit ihrem Leben nicht auch eine gewisse Einrichtung verwebt hätte, wodurch sie fast einer halbjährigen Erholung, nach der, für die Pflanzenwelt so erschöpfende Anstrengung des Blättertreibens und Fruchttragens, genießen könnten. Hierdurch bekommen sie Zeit, die, zu ihrer Erhaltung und Fortpflanzung nöthigen Kräfte wieder zu sammeln. Selbst bei den, einen scheinbaren Einwurf machenden, immergrünen und stets fruchttragenden Bäumen findet man zu gewissen Zeiten einen Stillstand im Wachsthum und in der Spendung ihrer Früchte, also gleichsam einen Ruhe- und Erholungspunkt von ihrer starken Anstrengung. Aber, nicht blos die Bäume, und überhaupt die mehrere Jahre daurende Gewächse, zeigen uns ein Bedürfniß der Ruhe. Selbst die Einjährigen Pflanzen, und besonders ihre Blumen, scheinen eines

ähnlichen Zustandes zu bedürfen, weil bei letztern durch die Befruchtung die stärkste Kraftaufwand der Gewächse geschieht, und mehrere Blumen, die eigentlich eine Anhäufung vieler kleinen Blumen sind, doch dieses Geschäft nicht in Einem Tage vollenden können. Daher findet man diesen schlafähnlichen Zustand am häufigsten bei zusammengesetzten Blumen aus Linne's neunzehnter Classe (Syngenesia). Diese schließen sich während ihrer Blühezeit täglich zu gewissen Stunden, wenn nemlich der Kraftaufwand und die Erschöpfung den höchsten Grad erreicht hat. Bei der Beobachtung der Schließung und Oeffnung dieser Blumen und der genauen Bestimmung der Zeit, wenn dieses geschieht, fand Linné eine gewisse Regelmäßigkeit, und kam hierdurch auf den Gedanken eine Blumenuhr nach diesen Pflanzen einzurichten. Die Aufzählung dieser hieher gehörigen Pflanzen findet man in Linné Philosophia botanica edidit Gleditsch. Berol. 1780. p. 274. — Auch andere Theile der Pflanzen, besonders die Blätter, zeigen Abends einen Zustand, dessen äußeres gänzlich dem ruhigen Zustande der Thiere analog ist, und welches man ebenfalls mit unter den Nahmen Schlaf der Pflanzen begreift. Mehreres hierüber findet man in Hill vom Schlafe der Pflanzen. Aus dem Englischen übersetzt. Nürnberg 1768.

Alles bisher gesagte wird hoffentlich hinlänglich seyn, um uns von der Wichtigkeit dieser mit dem Leben so genau verknüpften Verrichtung zu überzeugen. Wir werden nun sehen, was zur vollkommnen Erreichung eines gesunden und naturgemäßen Schlafes nöthig ist.

Erster Abschnitt.

I. Vom Schlafe.

Man kann füglich 2 Hauptarten des Schlafes unterscheiden, nemlich den natürlichen, welcher blos von Erschöpfung der Kräfte entsteht, und den unnatürlichen, oder den, welcher nicht aus obiger Ursache, sondern entweder durch den Gebrauch schlafmachender Mittel, oder durch Krankheitsursachen entsteht. Folglich gehört hieher auch noch die Schlafsucht und der Scheintod. Wir wollen jeden besonders betrachten.

1. Natürlicher Schlaf.

Schlaf überhaupt ist derjenige Zustand, wo unsere gesunden Sinne auf einige Zeit unfähig werden zu empfinden, und wo auch das deutliche Bewußtseyn aufhört. Wenn wir einen Menschen betrachten, der von Arbeit ermüdet am Abend sich der Ruhe überläßt, so finden wir folgende Veränderungen an ihm: er sitzt einige Zeit scheinbar gefühllos, endlich fängt er an zu gähnen, seine innern Sinne werden stumpfer, die Vorstellungen und Gedanken fließen in einander

und verwirren sich, und der Gebrauch der äußern Sinne wird beschwerlicher, daher sieht er vieles doppelt. Die Muskeln werden gleichsam gelähmt, die Streckmuskeln des Halses und Nackens hören auf zu wirken, der Kopf folgt den physischen Gesetzen der Schwere, und sinkt vorwärts; die Augenlieder fallen nieder, und das Auge schließt sich unwillkührlich. Außerdem fühlt er noch eine gewisse Schwere und Unbehülflichkeit im ganzen Körper, und endlich hören alle willkührlichen Bewegungen, so wie der Gebrauch der Sinne, auf. Scheinbar todt liegt der Mensch nun da, während welches Zustandes aber dennoch die Lebensverrichtungen, das heißt, die Wirkungen des Herzens und der Pulsadern und das Athmen ununterbrochen fortgehen. Aber alle diese Verrichtungen geschehen langsamer, die Circulation und Vertheilung der Säfte wird gleichförmiger; auch dauert die wurmförmige Bewegung der Eingeweide des Unterleibes (motus peristalticus) und die Wirkung der Schließmuskeln des Afters, der Blase, und anderer fort. Das Athmen wird tiefer, gleichförmiger und langsamer; genug der ganze, mit dem thierischen Leben so genau verbundene erschöpfende Zustand hört auf, und durch den Schlaf wird die Crisis des sogenannten täglichen Abendsiebers befördert. Selbst die stärksten Reize für den thierischen Körper, Hunger und Durst hören auf, wenn der Schlaf fest und gesund ist. Doch hört nicht alle Fähigkeit, Reize zu empfinden, auf; denn öfters kann der Mensch durch irgend einen Reiz in seinem Schlafe gestört werden. Dahin gehört der Reiz der Excremente, des Lichts, äussere Erschütterung und dergleichen. Liegt nun, um die angefangene Er-

zählung der Phänomene beim Schlafe auszuführen, ein solcher gesunder Mensch 6—8 Stunden in diesem Zustande, so wird, nachdem sich die, durch das thätige Wachen erschöpften Lebenskräfte wieder gesammlet, und auch wohl vermehrt haben, irgend ein kleiner oft unbedeutender Umstand hinreichend seyn, den Schlaf zu vertreiben. Wirkt dieser Umstand etwas heftig, so entsteht plötzliches Erwachen, welches gewissermaßen convulsivisch geschieht. Hierdurch aber werden wir auf einmal aus dem unthätigsten Zustande plötzlich in den Gebrauch unserer Sinne und Bewegungen gesetzt. Daß eine solche plötzliche Veränderung nicht ohne schlimme Folgen seyn könne, sieht wohl jeder ein, dem der bekannte Satz: die Natur thut keine Sprünge *) vor Augen schwebt. Man hat Beispiele, daß plötzliches Erwachen aus einem tiefen und festen Schlafe oft einen vorübergehenden Wahnsinn erregt hat. Erwacht aber der Mensch natürlich, das heißt, von selbst durch den Antrieb und den Reiz der wiedergesammleten Lebenskräfte, so bekommt er den Gebrauch seiner Sinne und übrigen Kräfte nur nach und nach; ein dunkeles Bewußtseyn kehrt wieder; er öffnet die, wechselsweise wieder zufallenden Augen, streckt und dehnt seine Glieder, gähnet; endlich kommt der völlige Gebrauch seiner Sinne zurück, und nun ist er auch wieder der willkührlichen Bewegung fähig. Neues Leben durchströmt seine Glieder, und gleichsam verjüngt und neugebohren geht er an seine Arbeit.

*) Natura non facit saltus.

Dieses wären die Erscheinungen, die wir beim gesunden, natürlichen Schlafe, dessen Huptererforderniß ist, daß er erholend seyn muß, täglich wahrnehmen können. Gehen wir nun zu den Ursachen, wodurch der Schlaf entsteht, so finden wir folgende:

1) Die nächste Ursache des Schlafs ist Erschöpfung der Kräfte, theils durch anhaltendes Nachtwachen, theils durch Ermüdung von starker Arbeit. Denn nach einem bekannten Gesetze, das auch in der unbelebten, oder, wenn ich mich des Ausdrucks bedienen darf, in der mechanischen Welt gilt, erfolgt auf eine jede heftige Anspannung und Anstrengung, z. B. einer Feder in irgend einer Maschine, eine verhältnißmäßige Schwäche und Nachlassung der Wirksamkeit. Wird diese Anspannung übertrieben, so erfolgt Destruction. Diesem Gesetze nun folgt auch der menschliche Körper. Durch sein Leben, sei es nun activ oder passiv, *) erfolgt, nach dem oben gesagten, Erschöpfung, und da diese den Schlaf zur unmittelbaren Folge hat, der Schlaf.

2) Die entferntern Ursachen des Schlafs, das heißt solche, die auch ohne Erschöpfung der Lebenskraft Schlaf verursachen können, sind mancherlei. Hauptsächlich gehören dahin:

---

*) Unter passiven Leben verstehe ich ein solches, wo blos die Lebens- und natürlichen Verrichtungen, vermöge der thierischen Organisation geschehen, ohne daß das Subject durch thätiges wirksames Leben seine Existenz zu befördern sucht.

a) Alles, was einen starken Druck auf das Gehirn entweder unmittelbar oder mittelbar macht. Dazu kann man jede Ursache rechnen, die den Rückfluß des Blutes aus dem Gehirne verzögert oder hindert. Denn dadurch, daß sich zu viel Blut in den Gefäßen und Bluthöhlen des Kopfes und des Gehirns anhäuft, werden diese ausgedehnt, und müssen also, da sie sich der, in ihnen befindlichen größern Blutmenge nicht entledigen können, einen stärkern Druck auf das weiche Gehirn verursachen. Jeder nur etwas beträchtliche Druck aber auf das Gehirn erregt, wo nicht augenblicklich, doch wenigstens bald nachher, den Schlaf. *) Unter diese Classe von Ursachen gehören starke Kälte, wodurch die äußeren Hautgefäße mehr zusammengezogen, und das Blut, besonders bei warmer Bedeckung, mehr nach dem Kopfe getrieben wird. Daher findet man bei starker Kälte so häufig Neigung zum Schlafen. — Ferner: große Hitze. Sie erregt gewöhnlich Schlaf, der aus ähnlichen Gründen entsteht. Es wird nemlich, wie ich oben gesagt habe, durch die große Wärme das Volumen des Blutes vermehrt, das heißt: das Blut dehnt sich aus, ohne daß seine Menge größer wird. Diese Aus-

*) Man hat dieß bei solchen Patienten gesehen, bei welchen wegen irgend einer Verletzung der Hirnschale ein Stück Knochen weggenommen werden mußte. Bei diesen konnte man, wenn das Gehirn entblößt war, durch Druck und Nachlassen des Drucks abwechselnd Schlaf und Erwachen bewirken.

dehnung wirkt auf die Gefäße eben so, wie die größere Menge. — Ferner Zusammenziehung der größern Blutgefäße des Halses. Deswegen kann starkes und festes Binden des Halses Schlaf, selbst Schlagfluß erregen. — Hierher möchte ich auch noch den übermäßigen Genuß geistiger Getränke rechnen, wiewohl hierbei noch andere Umstände mit in Betrachtung kommen.

b) Alles, was einen starken Druck auf beträchtliche Nervengeflechte oder sogenannte Nervenknoten (ganglia) macht. Daher erregt Uebermaaß im Genuß der Speisen und Getränke, Schläfrigkeit, weil durch den ausgedehnten Magen ein starker Druck auf das hinter ihm liegende große Nervengeflechte (ganglion semilunare) welches Hufeland mit Recht ein kleines Gehirn nennt, gemacht wird. Deswegen finden wir, daß Thiere, welche immer mehr dem reinen Naturtrieben folgen, als Menschen, so gern nach der Mahlzeit schlafen. — Ausserdem gehören unter diese Classe von schlaferregenden Umständen folgende, welche meistens auf den schon angegebenen Ursachen beruhen, nemlich: Genuß fester und zäher Speisen bei einem starken Magen. Diese wirken durch ihren Druck auf jenes Nervengeflechte schlafmachend; — verschleimte Säfte, denn sie verspäten die Circulation, und können also auch örtliche Anhäufungen von Säften, besonders im Gehirne, verursachen, wo dann durch einen Druck Schlaf entstehen muß.

Doch darf man bei dieser Ursache auch die allgemeine Schwäche des Körpers, wovon verschleimte Säfte blos Folge sind, nicht vergessen — Große Fettigkeit des Körpers kann aus eben den Gründen wie allgemeine und örtliche Vollblütigkeit den Schlaf nach sich ziehen.

Ausserdem sind auch zu häufige und langanhaltende Ausleerungen aller Art sehr oft Veranlassungen zum Schlaf. Sie verursachen diesen durch allgemeine Erschöpfung des Körpers.

Noch giebt es außer diesen natürlichen, das heißt, im Körper selbst liegenden Ursachen, künstliche, welche den Schlaf herbeizulocken im Stande sind. Es sind dieß die betäubenden (narkotischen) Mittel, die man auch gewöhnlich zu den Giften rechnet. Von diesen, und von ihrer Anwendung wird unten ein mehreres vorkommen.

Die Wirkungen, welche ein gesunder, naturgemäser Schlaf hervorzubringen im Stande ist, sind zu wichtig, als daß sie hier nicht auch erwähnt werden sollten. Ihr Nutzen erstreckt sich, wie aus dem obigen erhellt, auf die ganze thierische Oekonomie und ihre Erhaltung. Sie sind ungefähr folgende:

1) Durch den Schlaf wird jede Bewegung im Körper langsamer und gleichförmiger. Daher wird Puls, Athmen und Bewegung der Eingeweide langsamer. Weil nun die Blutcirculation langsamer wird, so entsteht auch bei Neigung zum Schlaf das Gähnen. Man belegt mit diesem Nahmen denjenigen Zustand des Athmens, wo auf ein langes Einathmen mit weitgeöffnetem Munde ein

großes Ausathmen entsteht. *) Gewöhnlich verräth dieser Zustand einen gehinderten Durchgang des Blutes durch die Lunge. Durch das tiefe Einathmen nun wird die Lunge durch die Luft ausgedehnt, wodurch sie Kraft bekommt, das, in ihr langsam circulirende Blut fortzutreiben. Hieraus läßt sich die behagliche, gleichsam wohlthätige Empfindung nach einem rechten tiefen Gähnen erklären.

---

*) Man kann aber auch aus andern Ursachen gähnen, z. B. wegen schwüler Luft. Der Grund davon liegt in der erhöhten Lufttemperatur, und der dadurch verursachten größern Ausdehnung des Blutes, welches nun nicht so frei mehr circuliren kann. Vielleicht kann aber auch ein, entweder vermehrter oder verminderter Druck der uns umgebenden atmosphärischen Luft Ursach von dieser gehinderten Circulation seyn. — Das Gähnen aus Langerweile läßt sich aus den obigen Gründen ebenfalls erklären. Denn wenn die Seele in einem anhaltenden, mit wenig oder gar keiner Abwechselung verbundenen, und unthätigen Zustande erhalten wird, so stumpft sich das Nervengefühl ab, und weil kein Reiz mehr vorhanden ist, besonders wenn wenige oder gar keine Reize zu Lebensbedürfnissen da sind, und etwa auch noch körperliche Unthätigkeit dazu kommt, so entsteht gehinderter oder langsamer Durchgang des Blutes durch die Lunge und daraus Gähnen. — Auch das gesellschaftliche Gähnen gehört hieher. Es entsteht aus Ideenassociation, wenn nemlich die Idee, daß man auch einmal in diesem, eben nicht unbehaglichen Zustande gewesen ist, beim Anblick eines Gähnenden stark genug wird, um die zu dieser Handlung nöthigen Organe in Bewegung zu setzen, so entsteht durch diese Stärke der Idee unwillkührliche Handlung der Organe.

2) Eben diese langsamere und gleichförmigere Bewegung der Säfte macht auch, daß sich der Nahrungssaft leichter ansetzen, und also das Volumen des Körpers vermehren kann. Daher sind die Leute, die viel schlafen, dick und fett. Deswegen ist der Bär, vielleicht das phlegmatischeste und am längsten schlafende Thier, so fett. Eben dieselbe, wiewohl in etwas modificirte Bewandniß hat es auch mit andern im Winter schlafenden Thieren.

3) Durch den Schlaf als das größte und wirksamste Verzögerungsmittel der Lebensaufreibung, bekommt die Natur Zeit, die, durch das Leben und Wirken verlohren gegangenen Kräfte zu sammeln.*) Daher ist er auch bei den Menschen, die sich durch ihre Wirkung und Regsamkeit unter allen vollkommenen Geschöpfen am ersten aufreiben würden; am regelmäßigsten und beständigsten. Deswegen wird auch Ruhe oder unterlassene Aeußerung der Lebensthätigkeit das größte Stärkungsmittel der Lebenskraft. Ich glaube nichts besseres sagen zu können, als was Hufeland in seinem vortreflichen Werke **) über diesen Gegen-

*) Daß sich auch andere Kräfte durch Ruhe wieder sammlen können, beweißt der ähnliche Fall bei der Kleistischen Flasche. Hat man sie ihrer Electricität entladen, so findet man nach einiger Ruhezeit immer noch ein Ueberbleibsel dieser Materie, welche sich durch die Ruhe wieder gesammlet hat.

**) Kunst das menschliche Leben zu verlängern. Jena 1798. 1r. Th. S. 48.

stand gesagt hat. Es sei mir erlaubt seine eigenen Worte hier anzuführen. „Die Natur giebt uns die beste Anleitung, indem „sie mit der Existenz jedes vollkommeren *) „Geschöpfs eine gewisse Veranstaltung ver„webt hat, die den Strom seiner Lebens„consumtion aufzuhalten, und dadurch die „zu schnelle Aufreibung zu verhüten vermag. „Ich meyne den Schlaf, den Zustand, der „sich bey allen Geschöpfen vollkommener „Art findet; eine äußerst weise Veranstal„tung, deren Hauptbestimmung, Regulirung „und Retardation der Lebensconsumtion ge„nug das, was der Pendel am Uhrwerke „ist. — Die Zeit des Schlafs ist nichts als „eine Pause des intensiven Lebens, ein „scheinbarer Verlust desselben, aber eben in „dieser Pause, in dieser Unterbrechung sei„ner Wirksamkeit, liegt das große Mittel „zur Verlängerung desselben. Eine zwölf bis „sechzehnstündige ununterbrochene Dauer des „intensiven Lebens bei Menschen; bringt „schon einen so reissenden Strom von Con„sumtion hervor, daß sich ein schneller Puls, „eine Art von allgemeinem Fieber (das so„genannte tägliche Abendfieber) einstellt.

---

*) Aber nicht blos bei vollkommenern Thieren findet man den Schlaf, sondern selbst unvollkommenere Thiere zeigen ihn, wiewohl nicht so regelmäßig. Wie ließe sich sonst der Winterschlaf mehrerer Insekten, der meisten Amphibien, die doch unstreitig zu den sogenannten unvollkommnern Thieren gehören, erklären? Ja manche Insekten zeigen selbst eine solche tägliche Ruhepause.

„Jetzt kommt der Schlaf zu Hülfe, versetzt „ihn in einem mehr passiven Zustand, und „nach einer solchen sieben- bis achtstündigen „Pause ist der verzehrende Strom der Le- „bensconsumtion so gut unterbrochen, das „Verlohrne so schön wieder ersetzt, daß nun „Pulsschlag und alle Bewegungen wieder „langsam und regelmäßig geschehen, und alles „wieder den ruhigen Gang gehet.“ Und an einem andern Orte *) sagt er: „der Schlaf „giebt gleichsam die Stationen für unsere „physische nnd moralische Existenz.“

4) Man lasse sich aber, wie auch schon oben erinnert worden ist, durch diesen angegebenen Nutzen nicht verleiten, sich den anhaltenden Schlaf als das beste Erhaltungsmittel des Lebens zu denken. So groß der Nutzen eines gesunden, mäßigen Schlafs ist, so schädlich kann sein Uebermaaß werden. Mehreres davon ist oben gesagt worden.

Die Zeit, die man zu einem gesunden und erquickenden Schlafe wählen soll, muß nun näher bestimmt werden. Wollen wir der Natur folgen, so finden wir von dieser die Abendzeit zum Ruhetermine bestimmt. Sie widmete den Anfang der Nacht zum Anfange der Ruhe, und nöthigte gleichsam alle lebende Wesen durch die Beschaffenheit der feuchtern, kältern, dickern, und durch alles dieses ungesunder gewordenen Luft, und durch die eintretende Finsterniß zum Schlafe. Alle andern organischen Geschöpfe, wenige ausgenommen, deren Bestimmung es ist am Tage zu ru-

---

*) 2r. Th. S. 140.

hen, gehorchen diesem Rufe, nur der Mensch nicht. Er tyranisirt auch in diesem Punkte, so wie in mehreren, die Natur, und statt ihr willig zu folgen, kehrt er ihre ewig unwandelbaren Gesetze um, und macht, nach seinem Belieben, aus Nacht Tag und aus Tag Nacht. Nur Er theilt die, zur Sammlung und Erholung seiner Kräfte von der wohlthätigen Natur bestimmte Zeit mit den blutdürstigen, grausamen Nachtthieren. Er verschläft dann den Morgen, die beste Zeit des ganzen Lebens, wo der Mensch so ganz das wahrhaft himmlische Vergnügen genießen kann, die erwachende Natur neu verjüngt, und gleichsam in ihrer ersten Jugend, selbst jugendlich und heiter zu erblicken. Und noch immer können die Menschen, besonders derjenige Theil derselben der am meisten Ansprüche auf Bildung machen kann, und sich selbst das schwere Geschäft aufgelegt haben, anders zu bilden, diese, sage ich, können noch immer so verblendet seyn, ja so unweise handeln, und wie Hufeland *) sagt, den Abend als den Zeitpunkt des Alters und der Erschöpfung zu ihren Arbeiten anwenden, statt daß sie den Morgen, die Zeit der Jugend des täglichen Lebens, dazu benutzen könnten. Die Frühstunden sind die besten und schicklichsten zur Arbeit. Deswegen hatten unsere Vorfahren, welche die wichtigsten Wahrheiten der Lebensphilosophie in Sprüchwörter kleideten, sehr recht, wenn sie sagten: Morgenstunde hat Gold im Munde; **) denn früh sieht die ganze Natur reizen-

*) A. a. O. 2r. Th. S. 146.

**) Aurora Musis amica.

der aus; der Thau auf dem Grün der Fluren, welcher die Sonnenstrahlen bricht, gewährt durch die Regenbogenfarben dem Auge des Beobachters das angenehmste Schauspiel; die vorherige allgemeine Ruhe der organischen Welt flieht, und mit ihr kehrt neues Leben in jedes annimalische Geschöpf wieder. Und welcher majestätisch = prächtige Anblick ist nicht der Aufgang der alles erwärmenden Sonne? Gewiß ist derjenige, welcher nie dieses prachtvolle Schauspiel sahe, einer von denen, gegen welche sich der frohe Sohn der Natur, der arbeitsame Landmann, wirklich stolz erheben kann. Doch lassen wir alles dieß als blos Angenehmes bei Seite, und gehen auf den Nutzen oder vielmehr auf den Einfluß, den der Morgen auf unsere Arbeiten, besonders geistige, hat, so wird man erstaunen, warum man immer noch lieber den Abend und die Nacht zu Arbeiten benutzt, als den Morgen. Früh ist ja unser ganzes geistiges und körperliches Wesen umgeschaffen, erneut, und in seiner größten Kraftfülle und Frischheit. Weder Körper noch Geist sind durch äussere, widrige Eindrücke oder Beschwerlichkeiten, die mit dem Leben des Tages unzertrennlich verbunden sind, niedergeschlagen oder verändert. Nur am Morgen hat man noch seine ganze Originalität, und ist gegen große Gefühle weit empfänglicher, als am Abend, wo andere äussere Umstände unsere Aufmerksamkeit so zu sagen, schon erschöpft haben. Kurz, nie ist der Mensch so im Besitz jenes beseligenden Gefühls über das Bewußtseyn seines Lebens als an einem heitern Morgen. Wer diese Zeit versäumt, versäumt die glücklichsten jugendlichen Augenblicke seines Lebens.

Aber nicht blos in dieser Rücksicht hat das Frühaufstehen seinen großen Nutzen, selbst auf das Leben und dessen Verlängerung hat es den größten Einfluß. Alle diejenigen, die ein hohes Alter erreichten, liebten das frühe Aufstehen. Und aus dem Vorhergesagten läßt sich diese Wirkung leicht erklären.

Um aber von dieser Abschweifung zur Hauptsache, nemlich zur genauern Angabe des Zeitpunktes für Ruhe und Schlaf, zurückzukehren, so würde wohl die Zeit des Abendessens die richtigste Bestimmung abgeben. Man schlafe nemlich nie eher, als drei Stunden nach dem Abendessen, wenn es einem anders um ruhigen und erquickenden Schlaf zu thun ist; denn nach dieser Zeit ist die Verdauung so ziemlich geschehen, und kein Druck der Speisen, folglich auch kein Reiz derselben, beunruhigt unsern Schlaf. Die Vertheilung der Säfte geschieht im Schlafe langsamer, folglich kann sich auch nun der Nahrungssaft leichter ansetzen, und wir genießen alsdenn einer vollkommnern Ersetzung der verlohrengegangenen Theile. Wäre nun die Abendmalzeit gegen sieben Uhr bestimmt, so würde, um das Mittel zwischen dem Thierreich, welches mit einbrechender Dämmerung sich zur Ruhe begiebt, und dem vernünftigen thätigen Menschen, welcher die Gesetze der Natur umkehrt, und die ganze Nacht arbeitet, den Tag aber verschläft, zu halten, die Zeit sich zur Ruhe zu begeben, um zehn Uhr fallen. Diese Stunde ist auch von den mehresten Menschen, die nicht durch andere dringende Geschäfte genöthigt werden, diesen Termin zu überschreiten, zum Anfang der Ruhe bestimmt. Beobachtet man nun diese Stunde einige Zeit, so wird es so zu

sagen zur andern Natur, und man wird von dieser oft genug daran erinnert, wenn man diese Zeit überschreiten will. Der Nutzen, der aus einer solchen, nach dem Abendessen bestimmten Schlafstunde fließt, möchte ungefähr in folgendem bestehen:

1) Man ist niemalen jenem unangenehmen Zustande ausgesetzt, nicht einschlafen zu können. So wie das ganze Leben durch festgesetzte Zeitordnung der Geschäfte und Verrichtungen des Körpers gleichsam erst regulirt wird, und alles dann, wie in einem Uhrwerke, seinen gewissen und einmal bestimmten Gang fortgeht, so ist dieß auch um so mehr beym Schlafe der Fall, daher man dieses allgemeine auch auf ihn beziehen kann. Denn ist man einmal gewöhnt zu einer bestimmten Stunde sich zur Ruhe zu begeben, so fordert die Natur diesen ihr nun gewilligten Tribut, jederzeit richtig ein. Man erreicht den Zweck der Gewöhnung an eine bestimmte Stunde des Schlafengehens und Erwachens am besten auf folgende Art: Sobald als man um die gewöhnliche Schlafzeit zu Bette geht, und nicht einschlafen kann, so sehe man zuerst darauf, ob der Körper gesund sei oder nicht. Ist letzteres die Ursache, so entferne man den Krankheitsreiz, und man wird gewiß einschlafen. Ist es aber nicht der Fall, so lege man sich zwar um die einmal festgesetzte und zum Schlafengehen bestimmte Stunde nieder, lasse sich aber jeden Morgen um eine gewisse Stunde wecken, so daß man ungefähr nur vier oder fünf Stunden schläft. Dieses setze man einige

Tage, bei übrigens gehöriger körperlicher Thätigkeit und Krafterschöpfung fort. Durch diesen Mangel an hinreichendem Schlafe gewöhnt sich der Körper das Mangelnde durch frühzeitigeres Einschlafen zu ersetzen. Nach und nach giebt man der Ruhe etwas zu, so daß ein gehöriges, hinlängliches Maaß von Schlafe entsteht, so wie es dem Körper zuträglich ist, und wovon weiter unten die Rede seyn wird.

2) Dadurch, daß wir uns gewöhnen, zeitig zu Bette zu gehen, befördern wir auch das frühere Aufstehen, dessen Vortheile und Einflüsse auf uns und unsere Handlungen im Vorhergehenden gezeigt worden sind.

3) Wir bewirken dadurch, daß wir nicht eher zu Bette gehen, als zwei Stunden nach der Mahlzeit, einen ruhigen Schlaf, der uns alles, was wir durch Leben und Wirken verlohren haben, reichlich ersetzt, uns stärkt, und mit dem beseligenden Gefühle einer Verjüngung und Kraftfülle erwachen läßt.

Hieher gehört auch die Beantwortung der Frage: was ist von dem Mittagsschläfchen zu halten? Ist es nützlich, oder wohl gar nöthig? oder ist es schädlich? Zur Erörterung dieser Fragen läßt sich ungefähr folgendes bestimmen: Der Schlaf nach Tische ist sehr nachtheilig, und keinesweges als nöthig, am allerwenigsten als nützlich oder gesund anzupreisen. Denn, wie ich schon oben erinnerte, verursacht der Schlaf Blutansammlungen im Kopfe, verringert die Schnelligkeit des Kreislaufs und der Bewegung der Eingeweide des Unterleibes, und stört also in jeder Hinsicht die Verdauung. Die Folge davon

ist beständiges Uebelbefinden, Schwäche des Magens, Säure, Schärfe der Säfte, Trägheit des ganzen Körpers. Wie könnte man nun ein solches, dergleichen Unannehmlichkeiten verursachendes Mittel heilsam nennen? Ja, wendet man oft ein, die alten Griechen und Römer hielten, und die heutigen Spanier und Italiäner halten noch jetzt um Mittag ihre Ruhestunde. Dieß ist ganz wahr, aber man überlege bei diesem Einwande nur folgendes: Die Menschen jener wärmern Climate steigen früher auf, um der Morgenkühlung zu genießen, und ihre Geschäfte während dieser Zeit zu verrichten. Ferner zwingt gleichsam das Clima jener südlichern Gegenden die Menschen, durch die Hitze, welche am Mittag den höchsten Grad erreicht hat, durch die, hiermit unzertrennlich verbundene Abspannung der Kräfte, durch Aufblähung des Blutes und den dadurch verursachten Druck auf das Gehirn, zum Schlaf, welches wir auch zuweilen in unsern kältern Gegenden, bei heißen Sommertagen bemerken können. Ferner kommt zur völligen Widerlegung dieses Einwurfs noch die ganz andere Lebensart jener Völker zu Hülfe, die uns so auffallend von ihnen unterscheidet. Bekanntlich speisen diese Nationen nur einmal des Tages ordentlich. Die Zeit dieses Mahles fällt nach unserer Stundenrechnung gegen drei Uhr; folglich schlafen sie in der Mittagshitze, ohne dadurch der Verdauung und ihrem Körper Schaden zu thun, im Gegentheil sammlen sie hierdurch die, in der Schwüle des Tages so ausserordentlich verlohren gegangenen Lebenskräfte wieder, um dadurch mit erneuerter Kraft in den kühlern Abendstunden zur Mahlzeit und zur Arbeit gehen zu können. Aus diesem allen

wird hoffentlich deutlich geworden seyn, daß der Mittagsschlaf (Siesta) nicht in unser Clima und nicht für unsere Lebensart gehöre, und daß man also in unsern kühlern Gegenden den Mittag nicht verschlafen, sondern thätig verwenden, oder durch angenehme Unterhaltung zu verkürzen suchen muß, ehe man zu ernsterer Arbeit schreitet. Doch macht auch hier das Gesetz der Gewohnheit eine Ausnahme.

Es ist nun noch übrig etwas von dem Maaße des Schlafs, daß heißt, der Bestimmung, wie lange man schlafen soll, zu sagen. Auch der Schlaf hat, so wie jede Sache in der Welt, seine Gränzen, über welche er nicht hinaus gehen darf, wenn er nicht schädlich werden soll. Daß beide Extreme, sowohl anhaltendes Wachen als zu langer Schlaf, ihre großen wesentlichen Nachtheile haben, ist schon oben erwiesen worden. Es fragt sich nur, welches ist nun die nähere Bestimmung von der Zeitlänge, die zu einem natürlichen, gesunden Schlafe gehört? So gewöhnlich diese Frage ist, so schwer ist sie zu beantworten; denn schon oben habe ich gesagt, daß jeder sich selbst studiren müsse, um das ihm nöthige Maaß von Schlaf zu erfahren. Dieß kann man ungefähr auf folgende Art bemerken. Ist man beym Erwachen müde, verdrüßlich, oder fühlt man Schwere in den Gliedern, so ist es ein Beweis, daß man zuviel geschlafen hat. Möchte man aber gern noch einige Zeit schlafen wenn man durch irgend eine Ursache erwacht ist, so hat man gewiß sein Quantum noch nicht durchschlafen, und bedarf also noch etwas mehr. Doch richtet sich dieses nach der Jahreszeit. Im Winter liegt man gern, besonders in ungeheizten Schlafzimmern ein Stündchen länger in den Ar=

men des Schlafs; als im Sommer, weil die äussere kalte Atmosphäre einen widrigen, hingegen die Wärme der Schlafstelle einen angenehmen Eindruck auf uns macht. Gewöhnlich werden sechs bis sieben Stunden für einen gesunden, wohlorganisirten Menschen hinreichen. Findet man sich durch diese Quantität beym Erwachen nicht gestärkt; so kann man höchstens noch eine Stunde zusetzen, aber nicht mehr; denn, wie schon oben gesagt wurde; es ermüdet längerer Schlaf, statt zu erquicken, und es entstehen dann alle oben angegebenen Nachtheile daraus.

Alles bisher gesagte bezieht sich aber nur auf das erwachsenere Alter. Deswegen muß man hier die im vorigen gemachte Ausnahme in Rücksicht des Alters, Temperaments, der Leibesconstitution, des Clima und der Jahreszeit nicht außer Augen lassen. Denn, um nur ein Beyspiel anzuführen: Kinder schlafen länger, als völlig ausgebildete Menschen, weil bei ihnen die physische Cohäsionskraft und Festigkeit der Faser weit geringer, und die Bindung der Bestandtheile also schwächer und lockerer ist. Sie reiben sich daher weit schneller auf, und müssen schon aus dieser Ursache mehr schlafen; um die durch das Leben verlohren gegangenen Theile und Kräfte zu ersetzen und zu sammlen. Insgemein aber reicht bei einem Erwachsenen die angegebene Zeit hin, um die erschöpften Kräfte zu sammlen und zu stärken.

Ueberhaupt aber ist es gut, sich von Jugend auf an ein bestimmtes, nur in seltnen Fällen zu überschreitendes Gesetz im Schlafen zu gewöhnen. Hat man sich dieses einmal eigen gemacht, so wird der Nutzen davon jene kleinen Incommoditäten, die man bei der Erreichung dieses Ge-

setzes erdulden mußte, ausnehmend überwiegen. Und es ist nichts leichter, als seine Natur hieran zu gewöhnen. Man darf nur einige Morgen nach einander zu einer gewissen beliebigen Stunde aufstehen oder erwachen (denn durch Gewohnheit und festen Vorsatz kann man in dieser Rücksicht erstaunlich viel ausrichten) und ich stehe dafür, daß dieses, wenn anders keine Ausnahmen in der Zeit des Schlafengehens gemacht werden, daß, sage ich, dieses dann zur zweyten Natur werden wird. Um dieses aber zu erreichen, muß man auch zu einer rechten Zeit zu Bette gehen, damit der Körper völlig des erholenden Schlafes geniesen könne.

Noch habe ich hier einem Einwurfe zu begegnen, der öfters gemacht wird, wenn von dergleichen zeitigen Niederlegen die Rede ist, daß man nemlich, wenn dieses auch geschähe, dennoch nicht gleich einschlafen könne. Dieses ist sehr wahr, und ich muß gestehen, daß es gewiß ein sehr peinlicher Zustand ist, sich so schlaflos im Bette umherzuwälzen. Aber dieses geschieht meistentheils bei solchen, die entweder die Seele vorher noch stark beschäftigt hatten, oder bei denen irgend ein Reiz, zum Beispiel voller Magen und dergleichen zum Grunde lag; oder auch, und zwar am meisten bei denen, die keine festgesetzte, bestimmte Zeit zum Schlafen haben. Diesen empfehle ich folgendes sehr einfache, und leicht anzuwendende Mittel. Man beschäftige sich eine oder etliche Stunden vor dem Schlafengehen mit einer etwas starken und ermüdenden körperlichen Arbeit. Ist es Sommer, so wird Feldarbeit die beste seyn. Kann man diese nicht haben, so ist die zuträglichste Arbeit der Art, das Holzsägen

und Holzspalten, welches jedoch nicht zu angreifend seyn darf. Damit beschäftige man sich so lange, bis man einige Ermüdung spürt. Dann lasse man nach, und ruhe noch einige Zeit aus, wobei man aber alle, sich leicht einstellenden Versuchungen zum Schlaf überwinden muß. Hierauf, das heißt, ungefähr nach einer Stunde Ruhezeit, kann man sich zu Bette begeben, und zu einem Schlafe sechs bis sieben Stunden bestimmen, snach deren Verfluß man sich wieder wecken läßt. Diese Methode setze man einige Zeit fort, und sie wird Jedem, der sie ausüben will, die nemlichen wohlthätigen Dienste leisten, die sie schon Manchem, dem ich sie rieth, geleistet hat.

2. Unnatürlicher Schlaf. Schlafsucht. Scheintod.

Das bisher gesagte wäre nun das hauptsächlichste, was wir bei einem gesunden natürlichen Schlafe fänden. Wir wollen nun auch, so viel es hier der Ort erlaubt, denn unnatürlichen oder widernatürlichen Schlaf etwas näher betrachten.

a. Erkünstelter Schlaf.

Unter erkünsteltem Schlafe verstehe ich demjenigen, der nicht von Erschöpfung der geistigen oder körperlichen Kräfte entsteht, sondern welcher durch irgend eine andere Ursache, zum Beispiel durch den Gebrauch der betäubenden Mittel verursacht wird. Diese Art von Schlaf ist weder naturgemäs, noch nützlich, wenige Fälle ausgenommen, wo es die Nothwendigkeit der Umstände mit sich bringt. Die Ursache, wa=

rum man zu diesen Mitteln seine Zuflucht nimmt, sind theils Schlaflosigkeit, theils körperliche Leiden, wie zum Beispiel Zahnschmerzen, Krämpfe und dergleichen. Aber man hüte sich vor dem unbedingten Gebrauche dieser Mittel; denn sie sind Gifte und können also durch unvorsichtige Anwendung als solche wirken. Daher gebe man sie nie ohne Vorwissen und ohne Anrathen eines Arztes. Wie schädlich demnach die Gewohnheit mancher Aeltern und Kinderwärterinnen ist, die, um den unruhigen Kindern Schlaf, und sich hierdurch mehr Ruhe und Bequemlichkeit zu verschaffen, zu dergleichen Mitteln, wie etwa Nikolai's Kinderruhe *) ist, ihre Zuflucht nehmen, wird aus dem folgenden deutlich werden. Daher kann auch der unüberlegte Gebrauch des Theriaks, des Mohnsyrups (Syrupus Diacodii) und anderer betäubender Mittel schädlich werden. Das beste und gewöhnlichste Schlafbefördernde Mittel glaubt man in dem Opium und seinen Zubereitungen zu finden. Aber nochmals wiederhole ich die Bitte, alle dergleichen Mittel nur unter der Aufsicht eines rationellen Arztes zu gebrauchen, weil bei diesem und ähnlichen Mitteln zu viele Rücksichten zu beobachten sind, die man nie ausser Augen lassen darf, wenn man den beabsichtigten Zweck ohne Nachtheil der Gesundheit und des Lebens der Person erreichen will. Denn, um nur beim Opium, als dem gewöhnlichsten Mittel dieser Art, stehen zu bleiben, so wird man, wenn die

---

*) Hierunter verstehe ich aber nicht die von Wiegleb verbesserte Composition, sondern die ältere, wozu nicht mehr wie sechzehn Ingredienzien, und besonders auch Opium kommen.

Gabe nicht hinlänglich genug war, statt des beabsichtigten Schlafes im Gegentheil Munterkeit bewirken, weil es in kleiner Gabe Munterkeit und Schweiß erregt, den Blutumlauf beschleunigt und berauscht. Hier hätte man also, aus Furcht, daß eine größere Gabe schaden könne, seine Absicht verfehlt. Ist man hierdurch verwegener geworden, und giebt stärkere Gaben, so wird man zwar seine Absicht erreichen, aber die daraus entstehenden Nachtheile sind ungefähr folgende: gänzliche Abstümpfung der Organe, die zur Muskularbewegung und zu den Verrichtungen der Sinne gehören. Deswegen ist es nichts seltenes, daß das Gefühl, Gesicht, Gehör dadurch, wo nicht auf immer, doch wenigstens auf einige Zeit verlohren ging. Dadurch, daß es die Circulation verstärkt, und Congestion des Blutes nach dem Kopfe verursacht, entstehen Wahnsinn, Zuckungen, Krämpfe, auch wohl Lähmungen, und es erfolgt endlich der Tod durch Schlagfluß oder durch tödtliche Schlafsucht. Beispiele von der übeln Wirkung bei anhaltendem Gebrauche dieses Mittels, geben uns die orientalischen Völkerschaften, denen durch Religionsgesetze der Wein verboten ist, und welche durch dieses Mittel die ihnen durch den Wein entzogene Berauschung zu ersetzen suchen. Sie welken sichtbar dahin, sind tiefsinnig, schläfrig, verliehren das Gedächtniß, und verursachen sich frühes Alter nebst zeitigem Tode. Von den tödtlichen Folgen des Opiums Beyspiele anzuführen, will ich unterlassen, weil sie eben so selten nicht sind. *)

---

*) Noch will ich bei dieser Gelegenheit einer Meinung begegnen, die ich oft hören mußte, daß man nemlich

Die Wirkungen eines solchen erkünstelten Schlafs sind selten die nemlichen wie bei einem natürlichen. Gewöhnlich fehlt dieser Art von Schlaf, das, dem natürlichen eigene erquickende Gefühl der Erholung und Kraftsammlung, wenige Fälle ausgenommen.

Man hüte sich also vor dem Gebrauche solcher Mittel, und wende lieber das naturgemäßere und wirksamere Mittel, die Ermüdung an, wenn sich Schlaflosigkeit einstellt. Man lasse die kleinen Kinder wachen und unruhig seyn, und nöthige sie nicht zum Schlafe, eben dadurch wird man seine Absicht eher und sicherer erreichen, weil ihre Kräfte erschöpft werden, als durch jene, für Gesunde schädliche Mittel. Nur Krankheit wird eine Ausnahme machen.

---

glaubt, man schliefe durch eine große Gabe von Opium ohne allen Schmerz ein, um nie wieder zu erwachen. Woraus will man dieses aber beweisen? etwa aus seiner betäubenden Kraft? Ja, wenn es blos betäubte und blos rein narkotisch wäre, so ließe sich dieses wohl annehmen, da es aber vorher erst reizt, ja fürchterlich reizt, und die erschrecklichsten Zufälle erregt, ehe jener betäubte Zustand eintritt, so wird wohl niemand mehr, dem diese, in der Natur der Dinge wirklich gegründeten Voraussetzungen einleuchten, oder welcher Beispiele davon entweder selbst sahe, oder auch nur von andern beobachtete las, an jene Sanftheit glauben. Ja selbst nach dem Tode hören die giftigen Wirkungen dieses Mittels nicht auf; der abscheulichste Geruch verbreitet sich kurz nach dem Ableben eines solchen Unglücklichen und dergleichen Zufälle mehr.

b. Schlafsucht.

Sie ist ebensfalls unter die Abtheilung des unnatürlichen Schlafs zu rechnen. Man belegt mit diesem Nahmen denjenigen Zustand, wo eine Person lang anhaltend in einem todteähnlichen Zustande da liegt, dabei aber noch athmet, sich auch noch thierische Wärme findet, und Puls und Herzensbewegung fühlbar ist. Alle, oben bei dem natürlichen angegebenen, nur heftiger und anhaltender wirkende Ursachen können auch hier im Spiel seyn, und diesen Zustand erregen. Besonders aber ist Druck auf das Gehirn nach Kopfverletzungen eine der gewöhnlichsten Ursachen. Man muß sie sobald als möglich zu entfernen suchen, weil sonst ein ewiger Schlaf daraus entstehen kann. Doch können auch andere Umstände diesen krankhaften Zustand erregen.

Jede lang dauernde Schlafsucht aber setzt immer eine mehrere oder mindere Destruction, oder doch wenigstens eine Unthätigkeit der Lebensorgane voraus. Hebt man nun ihre nächste Ursache nicht, so entsteht, wie bei jeder anhaltenden Unthätigkeit, Entwöhnung von Thätigkeit, und endlich früher oder später Zerstöhrung oder Verderbniß dieser nunmehr entbehrlich gewordenen Theile.

c. Scheintod.

Noch kann man, als einem mittlern Bruder zwischen Schlaf und Tod den Scheintod die Asphyxie hieher rechnen. Dieser wirklich äußerst täuschende Zustand wird zuweilen mit dem wah-

rem Tode verwechselt, weil weder deutliches Athmen, noch Puls und Herzensbewegung, noch Wärme vorhanden ist, sondern der Körper ganz starr und kalt, ohne irgend ein Lebenszeichen da liegt. Aber man hüte sich vor dem zu schnellen Begraben eines solchen Menschen, weil man sonst einen Mord begehen würde. Das beste Verhütungsmittel gegen das Lebendigbegraben sind freilich Leichenhäuser, die aber leider! noch nicht so allgemein geworden sind, als sie es zu zu seyn verdienen. Dem; um den größten Theil der Menschheit so verdienten Hufeland, dankt unsere Stadt ein solches Geschenk, und zu wünschen wäre es, daß zur Beruhigung aller derjenigen, die durch den wahren Tod Verlust an Verwandten leiden; in allen Städten und Orten dergleichen Anstalten getroffen würden, wozu schon verschiedene, weniger kostspielige Vorschläge gethan worden sind.

Die Ursachen des Scheintodes können verschieden seyn. Besonders kann alles, was die Lebensäusserungen plötzlich auf eine Zeit unterbricht, den Scheintod hervorbringen. Dahin gehören: ein sehr starker Schlagfluß, und die mehresten so genannten gewaltsamen Todesarten, als Ertrinken, Ersticken, Erhängen, Erfrieren. Bei allen diesen Fällen kann der Lebensfunke, wenn man zeitig genug alle, bei solchen Gelegenheiten dienlichen Mittel anwendet, wohl wieder angefacht werden.

Doch ich muß hier abbrechen, denn ich habe ja weder vom Tode noch vom Scheintode ausdrücklich zu reden, sondern spreche ja blos nur von dem Bruder derselben vom Schlafe.

II. Schlaflosigkeit.

Dieses ist der, dem Schlafe gerade zu entgegen gesetzte Zustand. Die Ursachen, wodurch er entstehen kann, lassen sich füglich unter folgende Abtheilung bringen.

1) Sind sie unwillkührliche, das heißt, der Mensch kann bei seinem besten Willen und Bestreben einzuschlafen, diesen Endzweck auf dem natürlichen Wege, ohne Gebrauch anderer Mittel, nicht erreichen. Jeder, der auch nur ein einzigesmal in seinem Leben in dieser Lage gewesen ist, wird mir beistimmen, daß sie die peinigendeste ist, die man sich nur denken kann. Gewöhnlich sind Krankheitsmaterien oder andere körperliche Reize, wie zum Beispiel Husten, die Ursache dieses jämmerlichen Zustandes. Schafft man diese weg, so wird sich auch gewiß der Schlaf bald wieder finden. Zuweilen ist eine, dem Anscheine nach geringfügige Ursache, nemlich kalte Füße, besonders bei Personen, die viel sitzen, die Veranlassung zu hartnäckiger Schlaflosigkeit, die selbst den stärksten narkotischen Mitteln widersteht. Dann muß man entweder, wenn es die Jahreszeit und Witterung erlaubt, eine oder eine halbe Stunde vor dem Niederlegen spazieren gehen, und sich auch des Tags über viel, oder wenigstens mehr als bisher geschehen war bewegen, oder auch folgendes, schon von Tissot *) empfohlene, einfache, aber wirk-

*) Von der Gesundheit der Gelehrten; aus dem Franz. übers. Leipz. 1770. S. 162.

lich sehr kräftige Mittel gebrauchen. Man wärmt nemlich alle Abende die Fußsohlen an einem Feuer oder einem Ofen so lange, bis man Schmerz empfindet. Dieß hebt die, von Stockungen in den äussern Gliedmaßen entstandene Kälte und deren entferntere Wirkung, die Schlaflosigkeit, ganz gewiß. Mehrere Beispiele haben mich von der Wirksamkeit dieses, überall leicht anwendbaren Mittels überzeugt. — Meistentheils ist die Schlaflosigkeit eine Nachfolgerin von Krankheiten, und plagt gewöhnlich die genesenden Personen. Am meisten aber findet man sie bei Gelehrten, die sich von irgend einer schweren Krankheit wieder erholen. Hier rächt sich gleichsam die Natur durch einen solchen qualvollen Zustand, und straft diese Personen durch gänzliche Entziehung des Schlafs, den sie sich vorher so unbarmherzig selbst verkümmerten. Der, schon vorher angeführte Tissot *) empfiehlt hier die süßen Weine als sehr wirksam, besonders bei denen, die nicht daran gewöhnt sind. Sie wirken wie die betäubenden Mittel, ohne den Nachtheil derselben zu haben. Im Gegentheil stellen sie die Stärke des Magens wieder her, geben neue Kräfte und frischen Muth.

2) Willkührliche. Dahin gehört das erkünstelte Wachen ꝛc. besonders ist diese Ursache bei Gelehrten zu finden, denen am Studiren mehr, als an der Erhaltung des kostbarsten Geschenks, was die gütige Natur dem Menschen machen konnte, ich meine

*) Am angeführten Orte S. 126.

an der Gesundheit, gelegen ist. Bei ihnen findet man diesen Ungehorsam gegen die Natur am häufigsten. Die Schlaflosigkeit, die aus dieser Quelle entsteht, scheint am leichtesten gehoben werden zu können. Aber sie scheint es auch nur. Es ist ein alter Grundsatz, daß das Gesetz der Gewohnheit zur andern Natur werden könne, *) der sich auch hier anwenden läßt. Die menschliche Natur ist so willig, so biegsam, daß sie sich an alles gewöhnen läßt. Bei manchen Fällen geschieht dieß außerordentlich leicht, bei manchen hingegen schwerer. Letzteres ist hier der Fall. Wir gewöhnen uns sehr schwer an einen kurzen, nicht naturgemäßen Schlaf, und eben deswegen muß man zu Thee, Coffee, und wie die andern Reizmittel alle heißen mögen, die man zu diesem Endzwecke auffand, greifen, um die Natur zu zwingen, daß sie unserm Willen gehorcht, und der ihr nöthigen Ruhe entsagt, damit man in der Nacht, als dem Zeitpunkte des Alters und der Erschöpfung, arbeiten könne, statt den Morgen, die Jugend des Tags, den Zeitpunkt neuer Geistesschöpfungen, reiner Begriffe, Anschauungen und großer Gedanken, dazu zu verwenden. Sieht man nun, früher oder später, die aus dem erkünstelten Wachen entstehenden Nachtheile ein, oder spürt man vielleicht schon die unausbleiblichen Folgen desselben, so möchte man gerne wieder zurückkehren, und der Natur ihre Rechte wieder zugestehen;

*) Consuetudo fit altera natura.

aber nun befolgt auch sie das Gesetz der Gewöhnung. So leicht man sich nemlich, wie gesagt wurde, an etwas gewöhnen kann, so schwer hält es, eine schon etwas veraltete Gewohnheit wieder abzulegen. Beispiele der Art finden sich zu viele, und unsere unnöthigen und entbehrlichen, aber zur Gewohnheit, oder zur andern Natur gewordenen Bedürfnisse, als Coffee, Thee, Tabak bieten so reichliche Belege zum Beweise dieses Satzes dar, daß ich füglich der Mühe überhoben seyn kann, auch nur einige anzuführen. Nur will ich noch bemerken, daß Gelehrte, die viel Nächte durchwacht haben, eben aus dieser Ursache den Schlaf so schwer wieder bekommen.

Die Folgen, die eine solche Schlaflosigkeit und Verkürzung der, dem Körper nöthigen Ruhe und Erholung von der Erschöpfung des Lebens, mag sie übrigens willkührlich oder unwillkührlich seyn, nach sich zieht, sind zum Theil schon oben angegeben worden, und es würde unnöthig seyn, sie hier noch einmal zu wiederholen. Ich will nur noch bemerken, daß Abkürzung der Ruhe und des Schlafs ein Hauptmittel ist, um frühzeitig zu altern. Denn durch vieles Wachen, und durch Verkümmerung aller Ruhe, erreicht man folgende Absichten, nemlich die Lebenskräfte recht schnell und unaufhörlich zu erschöpfen; die Fasern recht bald hart und spröde zu machen, welches beides der Character des Alters ist; auch entsteht ferner, Abreibung der Organe und Verhinderung des Ersatzes verlohren gegangener Theile. Hierdurch muß sich nun ein organisches Wesen, welches, wie ich zu Anfange gezeigt habe, nicht ohne

diesen Wechsel bestehen kann, nothwendigerweise bald aufreiben.

Ich will nun auch ein paar Worte, weil hier ein schicklicher Ort zu seyn scheint, über die Schädlichkeit der Arbeiten, besonders geistiger, bei Nacht sagen. Es ist zwar schon jedem bekannt, daß nichts den Körper so sehr zu ruiniren im Stande ist, als Anstrengung des Geistes, verbunden mit körperlicher Unthätigkeit und Schlaflosigkeit. Alle diejenigen also handeln unweise, und man verzeihe mir den etwas harten, aber doch richtigen Ausdruck, unmoralisch, die, statt des Tags zu arbeiten, die Nacht, als die Zeit der Ruhe dazu anwenden. Ich will mich näher darüber erklären. Unmoralisch handeln sie, weil, wie ich gezeigt habe, diese Anstrengung frühzeitiges Alter herbeiführet. Die Folge davon ist auch frühzeitiger Tod, das heißt, das Geschöpf tritt von dem Schauplatze ab, eh* es das Ziel erreicht hat, welches es, vermöge seiner (vielleicht) dauerhaften Constitution erreichen konnte. Da nun dieses Ableben gleichsam vorsetzlich bewirkt wird, so ist es als eine feine Art des Selbstmordes anzusehen. Da nun aber der Selbstmord nicht zu den moralischen Handlungen gehört, wie mir auch jeder wohl gerne zugeben wird, so habe ich wohl nicht so ganz unrecht, wenn ich die so beliebten Lucubrationen oder Arbeiten bei Nacht für unmoralisch erkläre. Lieber arbeite man doch des Morgens, wo der Mensch noch so ganz originell ist. Aber, wendet man mir ein, die feierliche Stille der Nacht, jene allgemeine Ruhe der ganzen Natur, welche das Studiren so ausserordentlich begünstigt, fällt bei Tage weg. Hierauf antworte ich: Freilich, zum Theil fällt diese weg;

aber wer zwingt uns denn grade während dem Geräusche des Tages zu arbeiten? Herrscht am frühen Morgen nicht eben auch noch Stille und mehrere Ruhe wie am Tage? Und sollte es denn nicht auch dahin zu bringen seyn, daß man auch, ohne auf das Geräusch der lebenden Natur zu achten, ungestört arbeiten könnte? Ich sollte es meynen; und wenn wir es auch nicht so weit bringen, wie ein Cäsar und einige andere große Geister, welche ihre Aufmerksamkeit so in ihrer Gewalt hatten, daß sie zweierlei Briefe dictiren, und auch wohl noch einen dazu lesen konnten, so wird es uns doch wohl nicht unmöglich seyn, unsere Gedanken so auf die vorhabenden Geschäfte zusammenzudrängen, daß man durch nichts von aussen gestört würde. Ueberhaupt kommt aber auch vieles hierbei auf die Lage des Studierzimmers an, ob dies gesund, still und einsam liegt, oder nicht. Finden sich diese beiden Erfordernisse, so kann man bei einiger Concentration seines Geistes gewiß auch in den schönen Morgenstunden arbeiten.

Ausser der, oben angegebenen Verkürzung des Lebens, wodurch diese Gewohnheit zu einer der Lebensnachtheiligsten wird, finden wir auch gewöhnlich bei denen, die sie fleißig ausüben, immerwährende Kränklichkeit, rheumatische Beschwerden und Anschwellung der Füße als unmittelbare Folgen der Lucubrationen. Auch leiden die Augen durch die Arbeiten bei Lichte ganz ausserordentlich, theils durch die mehrere Anstrengung, die bei den Nachtarbeiten unvermeidlich ist, theils durch die fetten Dünste der Lichter und Lampen, bei welchen man arbeitet. In etwas kann man diese letztere Art von Schädlichkeit dadurch vermindern, daß man Wachslichter brennt, weil

diese weniger Dampf geben, jedoch nicht ganz. Aber auch nicht blos den Augen schaden diese Dünste, sondern auch den Lungen, weil hierdurch die Luft ausserordentlich verdorben wird; ja selbst die Nerven leiden durch diese Dämpfe. Aus allen diesen wird man einsehen, warum die Gelehrten, welche doch am meisten des Nachts arbeiten, einem so ungeheuern Heere von Krankheiten unterworfen sind. Man könnte die meisten derselben durch das Arbeiten in den Morgenstunden verhüten.

In einiger Rücksicht ließ sich zwar diese Art von Selbstquälung wohl noch rechtfertigen, weil dadurch doch vielleicht noch der Menschheit genutzt wird. Aber unverzeihlich ist jener Wahn, der vielleicht, zur Ehre der Menschheit auch äusserst selten ist, den einige hegen, indem sie glauben, durch Abkürzung des Schlafs ihr Leben zu verlängern, oder vielmehr länger zu genießen. Freilich bringt ein solcher mehrere Stunden mit offenen Augen zu, und wenn man dieß Leben nennen will, so läßt sich nichts dagegen einwenden; aber eigentliche Verlängerung des Lebens, daß heißt, Erreichung des weitesten Ziels von Existenz, deren ein menschlicher Körper fähig ist, wird man dadurch nicht bewirken, sondern, wie ich schon mehrmalen gezeigt habe, grade das Gegentheil. Man sehe das, was ich oben bei der Schlaflosigkeit darüber sagte. Eigentlich aber bedürften auch solche Menschen keiner Widerlegung.

Auch stehen einige in den Gedanken, daß es ja einerlei sei, ob man am Tage oder in der Nacht schlafe, wenn man nur die gehörige Stundenzahl mit Schlafe ausfülle. Um diese irrige Meynung zu widerlegen, höre man was

Hufeland *) sagt: „Es glaubt mancher, daß es „völlig einerlei sei, wenn man diese sieben „Stunden schliefe, ob des Tages oder Nachts „Man überläßt sich also Abends so lange wie „möglich seiner Lust zum Studiren oder zum „Vergnügen, und glaubt es völlig beizubringen, „wenn man die Stunden in den Vormittag hin„einschläft, die man der Mitternacht nahm. „Aber ich muß jeden, dem seine Gesundheit „lieb ist, bitten, sich vor diesem verführerischen „Irrthume zu hüten. Es ist zuverläßig nicht ei„nerlei, sieben Stunden am Tage, oder sieben „Stunden des Nachts zu schlafen, und zwei „Stunden Abends vor Mitternacht durchschlafen, „sind für den Körper mehr werth, als vier Stun„de am Tage.“ Ueberhaupt muß man diesen ganzen Abschnitt lesen und wohl beherzigen.

Zum Schlusse dieser Betrachtung will ich noch jenen, wahrhaft goldnen Spruch des J. Wesley allen denen nachdrücklich empfehlen, welchen das Daseyn auf dieser, wirklich nicht so schlimmen Welt, als man sie gewöhnlich ausschreiet, noch in etwas werth ist. Er heißt: „Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich. **) Die Befolgung desselben wird gewiß die gegebenen Versprechungen hinlänglich erfüllen.

Zu dieser Familie, die wir jetzt betrachtet haben, gehört auch noch der Mittelzustand des

---

*) Am angeführten Orte. 2r. Th. S. 143.

**) Earlly to bed, and early arise, Makes the man healthy, wealthy and wise. S. Hufeland im angef. Werke. 2r. Th. S. 147.

menschlichen Körpers, wo weder eigentlicher Schlaf, noch wirklich wachender Zustand vorhanden ist, jene Wiege und jener Entstehungszustand der Träume, ich meyne den Schlummer. Gewöhnlich findet man ihn, entweder vor dem wirklichen festen Schlafe, oder auch vor dem Erwachen. Er ist derjenige Zustand, worinne uns oft die glücklichsten Träume beseeligen, wo wir hinübergezauber in glücklichere Gefilde aller Erdenmühen vergessen, und jedes Elend, das uns in dem wirklichen Leben niederzudrücken drohete, hier unter unsern Füßen sehen; kurz diejenige Lage, worinne wir alle unsre liebsten Wünsche erfüllt sehen. Schade nur, daß dieser glückliche täuschende Zustand beim Erwachen durch die kalte Wirklichkeit zerstört wird. Aber nicht blos beglückende Träume findet man, sondern auch eben so häufig das Gegentheil, nemlich äusserst quälende und schreckende Träume, die demjenigen, der damit geplagt ist, Höllenangst empfinden lassen. Es entsteht demnach nun die Frage: wie sind Träume zu vermeiden? Um diese gehörig beantworten zu können, muß man erst auf die Entstehung und Ursachen der Träume zurückgehen, damit wenn diese vermieden werden, die Wirkungen derselben, nemlich die Träume, auch wegfallen müssen; denn wo die Ursache fehlt, hört auch die Wirkung auf (cessante caussa, cessat effectus) Meistentheils entstehen die Träume aus unvollkommner Ausführung der Ideen, die vor dem Schlafengehen abgebrochen wurden. Die Seele, bei welcher die Einmal aufgeregte Thätigkeit, selbst bei anscheinender Ruhe fortwirkt, setzt diese Ideen fort und führt sie weiter aus. Kommt nun dazu, daß der Körper nicht durch

Thätigkeit ermüdet ist, oder daß man viel, oder kurz vor Schlafengehen gegessen hat, und etwa noch dazu auf dem Rücken liegt, so ist unruhiger Schlaf, Schlummer und Träume unvermeidlich. Nun kommt es hauptsächlich auf die in der Seele aufgeregten Ideen an, die man vorher bearbeitete, ehe man sich zur Ruhe begab. Sind diese angenehm, traurig oder schreckend, so werden auch die Träume von dieser Art seyn. Ist es eine sehr lebhafte Idee, und findet sie sich bei einem Menschen von aufgewecktem Geiste, so entsteht nicht blos Sprechen im Schlaf, sondern es können sogar willkührliche Bewegungen sich damit verbinden, und also Nachtwandeln entstehen. So erzählt Tissot *) ein Beispiel eines Studierenden, der nach einer heftigen, zweimonatlichen Anstrengung ein Nachtwandler wurde. Dieser stieg, sobald er eingeschlafen war, es mochte bei Tage oder bey Nachte seyn, auf, und arbeitete scheinbar in diesem Anfall, legte sich auch wenn er ein gewisses Quantum absolvirt hatte, zu Bette, und setzte hier seinen ordentlichen Schlaf fort. Bei diesen war die Idee des Arbeitens so fest in seiner Seele, daß diese hierdurch angereizt, die Gliedmassen des Körpers, die zu diesem Geschäfte nöthig sind, in Bewegung setzte. — Doch kann man jenen Satz: daß die Träume von der nemlichen Art seyn müßten, wie die vor dem Schlafengehen gehabten Gedanken, nicht als allgemeine Regel gelten lassen; denn man findet zuweilen Träume, deren Veranlassung man sich gar nicht erklären kann. Ja, manche derselben

---

*) Von der Gesundheit der Gelehrten S. 39.

scheinen etwas von Ahndungen künftiger Dinge, oder etwas prophetisches *) zu haben, deren Erfüllung oder Ausgang meistens nur auf dem blinden Zufalle beruht. Man würde daher sehr thöricht handeln, wenn man ihnen trauen wollte. Es wäre dieß eben so viel, als wenn man sein Schicksal dem blinden Ungefähr überließ. Allen denen, die noch an Erfüllung der Träume glauben, mit gespannter, ängstlicher Erwartung dem Zutreffen derselben entgegen sehen; und sich, wenn sie etwas schreckliches andeuten sollen, dadurch ihr Leben verbittern, empfehle ich den goldenen Spruch jenes jüdischen Philosophen: **) Träume sind nichts anders, denn Bilder ohne Wesen.

Ausserdem können auch Träume durch irgend einen heftigen äussern Eindruck auf unsere Sinne entstehen. So kann ein heftiger Lichtreiz, der selbst durch die Augenlieder durchwirkt, Träume von Brennen erregen. Ein dergleichen Beispiel erzählt Stark: ***) Es brannte bei Jemanden neben seinem Bette ein Vorhang. Der starke Licht-

---

*) Dahin gehört zum Beispiel der merkwürdige Traum, welchen Valerius Maximus Dict. fact. I. 7. extern. 10. erzählt, und mehrere ähnliche, aber neuere, die man in dem classischen Werke von Hennings von Träumen und Nachtwandlern, aufgezählt, und zum Theil recht gut erklärt findet.

**) Sirach, Cap. 34. Vers 3. und überhaupt dieses Capitel bis zum siebenten Vers.

***) In den Anmerkungen zu Jadelot Lehre von der Natur des gesunden menschlichen Körpers. Jena 1783. S. 290.

reiz erweckte in dem Schlafenden die Idee des Brennens, und er träumte, das ganze Haus brenne. Der Schrecken hierüber verscheuchte den Schlaf, er erwachte, und rettete hierdurch sich und das ganze Haus.

Will man also frei von Träumen bleiben, so befolge man das, oben zur Verhütung der Schlaflosigkeit angegebene Mittel, und dazu noch folgenden Vorschlag. Man beschäftige sich nach der Abendmahlzeit mit keiner ernsthaften, selbst nicht einmal mit einer Lieblingsidee, und man wird, wenn anders keine äussern Reize, und kein überladener, oder doch wenigstens kein gefüllter Magen dazu kommt, gewiß eines ruhigen, traum freien Schlafs genießen.

Zweyter Abschnitt.

I. Vom Schlazimmer.

Alles, was bisher gesagt wurde, bezieht sich blos auf den Schlaf, selbst als Zustand. Nun auch noch etwas über den Ort, worinne man diesen Zustand verlebt.

Das Schlafzimmer ist ein für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen, äusserst wichtiger Ort, von dessen Salubrität die Verlängerung oder Verkürzung des frohern oder qualvollern Lebens seiner Bewohner abhängt.

Leider ist dieser immer noch, so wie das nicht mindere wichtige, und eben so sehr ausser Augen gelassene Kinder- und Erziehungszimmer etwas, das wenigstens bei dem größten Theile, zum entsetzlichsten Schaden der Menschheit, so ganz vernachläßigt wird. Wenn man bedenkt, daß das Schlafzimmer der Ort ist, worinne man den größten Theil seines Lebens in einem leidenden Zustande zubringt, ja, daß man an keinem andern Orte während des thätigen Lebens, so lange in einer Lage bleibt; daß ferner der Körper während des Schlafs durch die Erschlaffung weit fähiger ist, von Krankheitsstoffen angesteckt zu werden, so muß man zurückschaudern über die Gleichgültigkeit, womit man noch immer, selbst in gebildetern Ständen diesen Ort behandelt. Gewöhnlich verlegt man es in Stubenkammern, oder in einen entlegenern Theil des Hauses, den man zu weiter nichts anders anwenden kann, und glaubt, daß es schon hinlänglich sey, wenn man nur einen Ort zum Schlafen habe, unbekümmert darüber, ob dieser Ort die Gesundheit und das Leben um zehen oder zwanzig Jahre verkürzt. Möchte man doch auch endlich einmal über diesen Punkt heller denken lernen, uud sich bemühen, auch hierdurch einen großen Schritt zur wirklichen Verlängerung des Lebens zu thun. Bei Beurtheilung dieses Gegenstandes müssen folgende Umstände, von denen die Gesundheit und Zuträglichkeit des Schlafzimmers, und der Nutzen des Schlafs für den Körper abhängt, erwogen werden.

1. Ort und Eigenschaften des Schlafzimmers.

Die Eigenschaften, die ein Schlafzimmer haben muß, wenn es als Beförderungsmittel eines gesunden Schlafs angesehen werden soll, müssen in folgenden bestehen:

1) Es muß geräumig, hoch, luftig, doch aber ohne Zug seyn, denn Zug würde den Körper leicht erkälten, und ihn rheumatischen Beschwerden aussetzen; auch ist es gut, wenn es im Sommer dem Winde, und im Winter der Sonne ausgesetzt ist. Am besten ist es, wenn es gegen Morgen liegt.

2) Es muß in der Höhe, *) das heißt, etwa im zweiten oder dritten Stockwerke, aber niemals an der Erde seyn.

3) Es muß still und dunkel seyn. Denn je weniger äussere Eindrücke auf uns wirken, desto besser kann der Körper und die Seele ruhen. Schon daraus sieht man die Zweckwidrigkeit jener vornehmen Sitte, Nachtlichter zu brennen; denn der Lichtreiz verursacht uns einen unruhigen Schlaf.

4) Es muß eine gesunde Lage haben, das heißt, es dürfen keine Orte, welche die Luft verpesten, als Miststätten, Schlacht-

---

*) Doch nicht zu hoch, weil eine hohe Luft trocken und fein ist, das heißt, weniger gröbere Bestandtheile und Beimischungen hat, als eine Atmosphäre niedrigerer Gegenden; auch wechselt in jener die Temperatur zu schnell ab. Aber dieß alles gilt nicht von unsern gewöhnlichen drei bis vier Stockwerke hohen Häusern, sondern nur von höhern Gegenden.

häuser, Fleischmärkte, Kirchhöfe, oder Werkstätte von Künstlern und Handwerkern, durch deren Arbeiten ungesunde, selbst giftige Dünste verbreitet werden, als da sind Schmelzhütten, Schriftgießereien, Kalkbrennereien und dergleichen, in der Nähe seyn. Durch alles dieses wird die Luft vergiftet; davon unten bei der Luft des Schlafzimmers mehreres vorkommen wird.

5) Eine Haupteigenschaft eines gesunden Schlafzimmers ist Trockenheit. Nichts ist schädlicher als ein dumpfiger, feuchter Schlafort. Man erkennt diese Lebens- und Gesundheitsnachtheilige Eigenschaft daraus, daß das Schlafzimmer auf, oder wohl gar halb unter der Erde ist, ferner, daß sich Wassertropfen an den Wänden ansetzen, die dann oft in grosser Masse herablaufen; daß ferner nach großer äusserer Kälte sich diese feuchten Dünste, wenn die Kälte gelinder wird, wie Schnee an den Wänden ansetzen, welches man im gemeinen Leben mit dem Ausdrucke: Die Wände schlagen aus, belegt. Alles dieß sind aber nur Kennzeichen von einem hohen Grade der Feuchtigkeit; den geringern Grad erkennt man daraus, daß alle daselbst aufbewahrte Sachen, besonders Lederwerk und Papiere, leicht mit einem grünlichen Moder überzogen werden. Der Schaden, den solche kühle und feuchte Wohnungen erzeugen, verdiente wohl die Aufmerksamkeit einer jeden medicinischen Polizey, und es sollte billig zum Gesetz gemacht werden, daß keine, nur etwas feuchte, Unterstube, weder zu Wohnungen, und noch

weniger als Schlafzimmer vermiethet würde; besonders auch deswegen, weil diese Bruthöhlen der Krankheiten, besonders der dürftigern Menschenclasse wegen des wohlfeilen Preises zu Theil werden, bei welcher ohnehin wegen Mangel an der nöthigen Erleichterung des Lebens, die Anlage zu Krankheiten groß genug ist. Liegt nun vollends eine solche Stube an einem, ungesunde Luft ausdünstenden Orte, das heißt, gehen etwa die Fenster in den Hof, worinn vielleicht Viehställe und Miststätten sind, und bewohnt, wie dieß gewöhnlich der Fall ist, die zahlreiche Familie den Tag über denjenigen Ort, welcher ebenderselben des Nachts zum Schlafzimmer dient, so wird die Luft so schlecht, daß man, wenn sie eudiometrisch untersucht wird, wirklich mehr, als blos erstaunen muß, wie es nur möglich ist, daß Menschen, in diesem wirklich giftigen Elemente noch existiren können. Kommt nun noch der Genuß selenit- oder tuffsteinhaltiger Wasser, (von welcher Art die meisten hiesigen Brunnen sind) als das gewöhnliche Getränk der Armen zu einer solchen Wohnung, so darf man sich wohl nicht mehr über die so häufigen Erscheinungen von Gicht, Flüßen (Rheumatismen) Contractionen und dergleichen Krankheiten, unter dieser Menschenclasse wundern.

Doch ich kehre nach dieser Abschweifung, die nichts weniger als übertrieben ist, sondern die jeder täglich in der Natur beobachten kann, wenn er nur will, zurück. — Da viele von diesen erforderlichen Eigenschaften den Alkófen, die

auch gewöhnlich blos zu Schlafzimmern benutzt werden, abgehen, und da sie meistens keine Fenster haben, wodurch ein Luftzug gemacht werden könnte, so kann man sie durchaus nicht als gesunde Schlaforte betrachten. — Ueberhaupt aber findet man, wenn man ein gewöhnliches Schlafzimmer ansieht, eine Menge Geräthschaften darinne, welche blos der Ueberfluß, oder die Liebe zur Bequemlichkeit oder zum Prunk ersand, und welche zum Theil nur da zu seyn scheinen, um das menschliche Leben noch mehr zu verkürzen. Da sieht man hoch aufgethürmte Federbetten, deren Gestelle mit dichten Gardinen verwahrt ist, und vor welchen noch Bettschirme stehen. Dort stehen Nachtgeschirre aller Art und Form, Nachtlichter und Wärmflaschen. Die Fenster sind von aussen mit Laden, und inwendig mit Rolleten versehen, die Thüren sind doppelt; alles dieses darum, damit kein lebensstärkendes, frisches Lüftchen wehe, als das wenige, was bei Eröffnung der Thüre sich gleichsam hineinstiehlt, die, in einem solchen Zimmer stagnirende faule, oder durch Wohlgerüche aller Art, verpestete Luft, in Bewegung setzen möge. — Hieraus sieht man, daß die mehresten dieser, fast in jedem Schlafzimmer sich findenden Geräthschaften, entweder selbst die Luft durch ihre Ausdünstung verderben, oder doch wenigstens Ursache sind, daß die verbrauchte, und deshalb verdorbene Luft nicht entweichen kann. Man entferne also alles aus dem Schlafzimmer, was nicht unumgänglich nöthig ist, und sorge hierdurch für einen gesunden Schlaf.

2. Luft des Schlafzimmers.

Die Luft ist, wie bekannt, das Element, worinne wir zu leben bestimmt sind, und uns also das, was den Fischen das Wasser ist. Dieser Anologie zu Folge ist sie nicht blos da, um ein- und wieder ausgeathmet zu werden, um dadurch den Kreislauf des Blutes zu befördern und zu unterhalten, sondern sie enthält auch ein, für unsere Maschine sehr wesentliches und nöthiges Princip, den Sauerstoff, der gleichsam die feinste, ätherische Nahrung unsers Lebens ist. Die Alten, denen die erst neuerer Zeit gemachten chemischen Zerlegungen und Entdeckungen in der Lehre von den Gasarten unbekannt waren, ahndeten auch schon so etwas in der uns umgebenden atmosphärischen Luft, weil sie auf dem Wege der Erfahrung darauf geleitet wurden, und nannten diesen ihnen unbekannten Stoff Lebensnahrung (pabulum vitae.) Diese Lebensnahrung muß man aber in der Luft, die wir genießen, in gehörigem Verhältniß zu erhalten suchen, damit sie sich weder zu sehr anhäufen könne, wodurch sonst die schnellste Lebensconsumtion erfolgen würde, noch auch zu sehr vermindere, wodurch uns sonst die, zum Athmen und zur Erhaltung des Lebens untauglichen Bestandtheile allein übrig bleiben. — Hier also einige Worte über die atmosphärische Luft.

Die gemeine, uns überall umgebende Luft gehört nicht zu den chemisch-einfachen Gasarten, sondern besteht aus einer Mischung zweier verschiedener Luftarten, nemlich aus dem Sauerstoffgase, oder der Lebensluft, und dem Stickstoffgase. Das Verhältniß der Mischung ist sehr

verschieden, gewöhnlich aber beträgt die Beimischung des Sauerstoffgases 0,73, und die des Stickstoffgases 0,27. Ausserdem findet man nun in dieser Zusammensetzung viele andere Beimischungen, die, wenn sie sich häufig und anhaltend darinne befinden, dem Subjecte, welches dergleichen Luft athmet, in der Länge der Zeit nachtheilig werden können. Dahin gehört beständiger Staub, wie sich dieses zum Beispiel in den Mühlen, bei Friseurs, Steinarbeitern und andern Gewerben findet, ferner schädliche Dünste; selbst Krankheitsstoffe (miasmata) sollen sich in der Luft auflösen und durch diese anstecken können. Das Stickstoffgas für sich allein ist ganz unathembar (irrespirabel) folglich muß die Luft, worinn sich ein Uebermaaß desselben befindet, allen Geschöpfen, deren Existenz von der Respiration abhängt, schädlich oder tödtlich seyn. Versuche, die man in dieser Rücksicht damit angestellt hat, haben es auch wirklich erwiesen. —

Um aber deutlich zu werden, wollen wir diese beiden Bestandtheile der atmosphärischen Luft, etwas näher, so viel es nemlich hier der Ort erlaubt, betrachten. Zuerst vom Sauerstoffgase. Diese Luftart, welche für sich allein, das heißt, in ihrem reinen, unvermischten Zustande, schwerer als die atmosphärische Luft ist, findet sich in der ganzen Natur nirgends ganz rein und frei, sondern immer gemischt. Auf künstliche Art erhält man sie aus frischen, besonders saftigen Pflanzen beim Sonnenlichte. Auch will man sie in verschiedenen blasigen Behältnissen der Pflanzen gefunden haben. *)

*) So soll sie in den Blasen des Blasen Taug's) (Fucus vesiculosus) und in den aufgeblasenen Frucht=

Mehrere cryptogamische Gewächse (welche Linne's vier und zwanzigste Classe ausmachen) besonders Moose und die Gattung von Wasserfaden (Conferva) scheiden sie in großer Menge ab. Ausserdem erhält man sie am reichlichsten, aber freilich nicht sonderlich wohlfeil, aus schmelzendem Salpeter, oder eben so reichlich und noch wohlfeiler und mit mehrerm Vortheile aus dem glühenden Braunsteine. Ihr Charakter ist, daß sie das Verbrennen und das Athmen der Thiere sehr gut befördert, aber während desselben auch, wo nicht ganz, doch zum Theil verlohren geht. Sehr schwerflüßige Substanzen, wie etwa das Eisen ist, fließen leichter und schneller als in gemeiner Luft, und der

---

hülsen der Blasen-Senne (Colutea arborescens) zu finden seyn. Verflossenen Sommer machte ich einigemale im pneumatischen Apparate den Versuch mit den Fruchthülsen der Blasensenne, welche der hiesige, Park in ziemlicher Menge darbietet, aber mein Resultat war, daß ich nur gemeine atmosphärische Luft erhielt, worinne der Antheil des Sauerstoffgases auch nicht grösser war, als in der, diese blasigen Hülsen umgebenden äusseren Luft. Vielleicht mochte aber der schlechte, feuchte, kühle, und mit wenigem Sonnenschein vergesellschaftete Sommer Einfluß darauf haben, daß sich das Sauerstoffgas nicht in größerer Quantität fand. Ich werde, wenn ich dieses Jahr anders die Gelegenheit habe, diesen Versuch öfterer und zu verschiedenen Zeiten wiederholen, um mich von der Wahrheit meiner vorigen Resultate inniger zu überzeugen. Die in den Behältnissen des Blasentang*s enthaltene Luft muß ein, an dem Meere wohnender Naturforscher untersuchen, weil diese Pflanze nur in dem Oceane zu finden ist.

Glanz der brennenden Körper in dieser Luftart ist den Augen unerträglich. Man kann verschiedene Anwendungen davon im bürgerlichen Leben machen, und sie auch hauptsächlich zur Rettung von Personen anwenden, die in nicht athembaren Luftarten erstickt sind. Auch zur Heilung verschiedener Krankheiten ist sie besonders in England empfohlen und gebraucht worden.

Betrachten wir nun den zweiten Bestandtheil der atmosphärischen Luft, das Stickstoffgas, so finden wir ganz das Gegentheil von dem Sauerstoffgase. Das Stickstoffgas ist nemlich nicht im Stande weder das Athmen zu befördern, noch das Verbrennen zu unterhalten. Thiere, die man in diese Luftart bringt, sterben an Erstickung, und sie ist selbst nach neuern Versuchen nicht im Stande, das Wachsthum der Pflanzen zu unterhalten, wie man ehedem glaubte. Sie findet sich nach der Abscheidung des Sauerstoffgases aus der atmosphärischen Luft, welches man dadurch bewirkt, daß man Lichter so lange in einem eingeschlossenen Raume brennen läßt, bis sie verlöschen, oder, daß man Thiere darinne leben und ersticken läßt. Auch ist sie in den Schwimmblasen der Fische enthalten.

Vergleicht man die Wirkung beider Gasarten mit einander, so muß man, nach unpartheyischer Prüfung, der einen sowohl, als der andern, die Schlußfolge ziehen, daß sie im ganz reinen und unvermischten Zustande zum Athmen untauglich und unschicklich sind. Denn obwohl das Sauerstoffgas zu den einathembaren (respirabeln) Luftarten gehört, so würde es doch für sich allein, als ein zu starkes Reizmittel, unsere Maschine schnell zu Grunde richten. Wir würden uns zwar

wohl, und unsere Kräfte erhöht finden, aber eben diese Erhöhung würde mit schnellerer Aufreibung verbunden seyn, das heißt, wir würden schnell leben. — Das Stickstoffgas hingegen würde diese wohlthätigen Empfindungen nicht verursachen, sondern gleich feindlich auf unsern Körper wirken. Wir würden, wenn es sich zu sehr in unserer Atmosphäre anhäufte, augenblicklich aufhören zu leben. — Gütig mischte daher die wohlthätige Natur jene uns zum Leben und Weben bestimmte Flüßigkeit, die weder unser Athmen hindert noch befördert, aus zwei, sich ganz unähnlichen, ja entgegengesetzt wirkenden Gasarten.

Wenn man nun das Gesagte auf unsern Gegenstand, auf die Schlafzimmeratmosphäre anwenden will, so werden wohl folgende Punkte als Haupterfordernisse einer guten, zum Athmen tauglichen Luft zu übersehen seyn.

1) Man sehe darauf, daß immer reine und frische Luft im Schlafzimmer vorhanden sey, denn reine, daß heißt, im gehörigen Verhältniß mit Sauerstoffgas, ohne gröbern Zusatz dessen oben erwähnt wurde, gemischte Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltungsmittel des Lebens, als eingeschlossene verdorbene Luft das feinste und tödlichste Gift ist, und wer also sein Schlafzimmer (welches auch, beyläufig gesagt, von dem Wohnzimmer gilt) beständig fest verschlossen hält, der übt eine langsame, feine Vergiftung an sich selbst aus. Man erkennt die Reinigkeit einer Zimmeratmosphäre daraus, wenn man beim Eintritt in ein solches Gemach keinen Geruch, weder angenehmen noch unangenehmen spürt, und eben so frei und unbe-

klommen darinne athmet, wie in freier oder uneingeschloßner Luft. Man erhält eine reine frische Luft, durch einen beständigen Umtausch der verbrauchten Luft, oder derjenigen, die durch Einathmen einen großen Theil ihres Sauerstoffgases verlohren hat, mit frischer ungebrauchter aus der freyen Natur (denn die beste und verhältnißmäßigste Mischung ist gewiß die von der Natur selbst gemachte, die atmosphärische Luft) diesen Umtausch befördert man durch einen beständigen Zug während des Tags durch Offenhaltung der Fenster die aber beim Schlafengehen geschlossen werden müssen. Bei beständigem Zuhalten der Thüren und Fenster, wird die nicht in Bewegung gesetzte Luft, selbst wenn ihr durch Athmen kein Sauerstoffgas entzogen würde, so gut faul wie stehendes Wasser.

2) Man vermeide die Nachtlichter, denn weil durch das Verbrennen, wie im Vorhergehenden gezeigt wurde, das Sauerstoffgas der atmosphärischen Luft aufgezehrt wird, und diese dadurch an ihrer Ausdehnung verliehrt, so ist leicht einzusehen, daß auch in dieser Rücksicht die Gewohnheit Nachtlichter zu brennen, schädlich und zweckwidrig ist. Es bleibt, besonders wenn mehrere Lichter in einem kleinen Zimmer brennen, worinn vielleicht auch wohl etliche Personen zusamen schlafen, am Ende blos das Stickstoffgas der atmosphärischen Luft übrig, welches aber zum Athmen nicht tauglich ist. Das nemliche gilt von Heitzung des Schlafzimmers durch Kohlen, die in keinem Camine oder Ofen, sondern in bloßen

Kohlenbecken oder Feuerstübchen stehen, wiewohl auch andere Umstände hierbei mit zusammentreffen. — Auch gehört hieher das Räuchern, welches nicht, wie man glaubt, die Luft verbessert, sondern schlechter macht.

3) Eben so schädlich ist der Gebrauch, Blumen und Blumenzweige die Nacht über im Schlafzimmer stehen zu lassen. Denn alle Pflanzen dunsten bei Nacht Stickstoffgas aus, statt daß sie bei Tage im Sonnenschein, das, dem thierischen Leben so heilsame, Sauerstoffgas von sich geben. Besonders vermeide man ja das Aufstellen der Blumen hauptsächlich stark riechender, im Schlafzimmer. Zu diesen starkriechenden Blumen gehören bekanntlich weiße Lilien, Tuberosen, Veilchen, Geißblatt, Bohnenblüthen, Rosen, Orangenblüthen, Narcissen, Jonquillen, Hyacinthen, Oleander, so wie überhaupt alle wohlriechenden Gartenblumen. Alle diese Blumen verpesten durch ihren angenehmen Geruch die Luft, erfüllen sie mit Stickstoffgas, und machen sie dadurch zum Athmen untauglich. Nur einige Beispiele von den tödlichen, oder, wenn dieses auch nicht war, wenigstens von den nachtheiligen Wirkungen des Aufstellens der Blumen in Schlafzimmern, will ich hier statt mehrerer anführen. So erzählt Triller *) daß eine Gräfin von Salm; die in ihrem Schlafzimmer einen Blumentopf mit Veilchen gefüllt

*) Differt. de morte subita ex nimio violarum odore in Opusc. Vol. I. p. 240.

stehen hatte, in derselben Nacht an einem Schlagflusse gestorben sei. — Ein anderes Beispiel giebt eine junge Dame zu Toulouse, die ihr Zimmer mit Blumen zu schmücken gewohnt war, und deswegen im Frühjahre 1780 bald ein Opfer ihres Lieblingsgeschmacks geworden wäre. Sie hatte nemlich ihr Schlafzimmer mit Hollunder (Syringa) geschmückt. Durch die Aushauchung dieser Blumen war die Luft so vergiftet worden, daß sie kaum noch Kraft genug hatte, zu klingeln. Ihre herbeieilende Kammerfrau öffnete die Fenster, und verursachte hierdurch der freien Luft Zutritt, wodurch die Person gerettet wurde. — Ferner: ein Mann, welcher verreisete, ließ sich unterwegs von einer blühenden Hecke eine Menge von Geißblatt (Je länger je lieber, Lonicera Periclymenum Linn.) pflücken, um sich an dem Geruche zu laben. Aber, nicht zufrieden, die ambrosischen Düfte dieser Blumen den Tag über genossen zu haben, wollte er sie auch noch des Nachts athmen. Man setzte also auf sein Geheiß den Blumentopf ins Schlafzimmer. Aber in der Nacht erwachte er unter erstickenden Anfällen, konnte kaum sprechen, und Mund und Nase waren ihm voll von dem Geruche der Blumen. Durch Oeffnung der Thüre und der Fenster, durch die hereinströmende frische Luft und die Entfernung der Blumen, bekam der Mann Linderung. Eine Mattigkeit und eine Art von Lähmung der Zunge, die länger als einige Tage anhielt, war die Folge *). —

*) Göttingisches Magazin 1. Jahrg. 2. St. S. 199. ff.

Ferner zwei junge Leute schliefen in einem nicht gar großen Zimmer, worin ein Pomeranzenbaum stand. Mitten in der Nacht gingen zwei Blüthen desselben völlig auf. Die beiden Schlafenden erwachten unter einer heftigen Angst, wollen aber einander nicht stören, sondern halten alles mögliche aus, bis die Betäubung so überhand nimmt, daß einer den andern wecken will, und nun erst rufen sie um Hülfe. Mit der geöffneten Thüre, in deren Nähe das Bett stand, merkt der eine Linderung, und springt taumelnd aus dem Bette, macht alle Thüren auf, und muthmaßt nun, daß der Orangenduft die Ursache seyn möchte. Der Baum wird also, nachdem man die aufgegangenen Blüthen bemerkt, aus dem Zimgebracht, und dieses gelüftet, worauf sich auch Beängstigung und Schwindel verlohren. *)

4) Das nemliche gilt von Früchten und gährenden Substanzen, und auch von Gewürzen. **) Nie dulde man sie im Schlafzimmer oder in dessen Nähe, denn sie dunsten nicht athembare Luft aus, wodurch man eben so plötzlich umkommen kann.

---

*) Mehrere dergleichen Beispiele findet man erzählt in Plenk Toxiologia, Viennae 1785. S. 322. sq. Donndorf Natur und II. Band S. 291. ff. Journal d. Luxus und der Moden 1792. December S. 598. ff.

**) Hiervon erzählt Plenk Toxiolog. S. 331. einige wichtige Beispiele.

5) Man bewohne des Tags das Schlafzimmer nicht, oder schlafe nicht in einem Wohnzimmer, weil durch die Verbrauchung der Luft, durch Athmen das Sauerstoffgas dieser eingeschlossenen Atmosphäre aufgezehrt, und ihr auch schädliche Ausdünstungen mitgetheilt werden. Doch läßt sich dieß im Sommer noch etwas dadurch vergüten, daß man den ganzen Tag über die Fenster offen erhalten, und also immer eine Erneuerung der Luft bewerkstelligen kann.

6) Man schlafe allein in einem etwas kleinen Zimmer; oder ist dieses größer, so können wohl etliche, doch nicht mehr als drei oder vier darinnen schlafen. Der Grund warum ich diese Regel angebe, wird aus dem vorhergehenden leicht zu enträthseln seyn. Auch ergiebt sich hieraus die Schädlichkeit der Schlafsäle bei gewissen Instituten, wenn sie besonders nicht hoch und geräumig sind, und eine verhältnißmäßig zu große Anzahl schlafender Personen fassen müssen. Durch das viele Athmen und die Ausdünstungen wird nemlich die Luft vergiftet, und es könnte also leicht, besonders wenn die Anzahl der Betten vermehrt würde, und ein heißer Tag einträte, eine ähnliche wiewohl in ihrer Wirkung kleinere Begebenheit vorfallen, wie sie die Engländer in der schwarzen Höhle zu Calcutta erlebten *).

---

*) Man sehe Plenck am angef. O. S. 307.

7) Man muß auch sehr vorsichtig alles das entfernen, was unser Körper als für ihn unbrauchbar oder schädlich abgesondert hat, und welches durch seine Ausdünstungen der Luft unsers Schlafzimmers einen übeln Charakter geben könnte. Dahin gehören die Ausleerungen unsers Körpers aller Art, besonders die durch Stul und Urin. Man dulde sie nie in dem Schlafzimmer, sondern gebe den dazu bestimmten Geschirren einen Ort ausser demselben. Ferner gehört auch hieher die nachtheilige Gewohnheit schmuzige Wäsche im Schlafzimmer aufzubewahren. Man darf dieses so wenig wie das vorige erlauben.

8) Daß man keine feuchten Sachen, als nasse Wäsche und dergleichen im Schlafzimmer dulden dürfe, als wodurch die, sonst gesunde, trockne Luft leicht angesteckt und verdorben werden würde, darf wohl nicht erst erinnert werden.

9) Die Luft des Schlafzimmers darf auch nicht mit gröbern Bestandtheilen, als zum Beispiel, mit Staube, und was diesem ähnlich ist, geschwängert seyn Deswegen muß das Schlafzimmer eine solche Lage haben, daß dergleichen schädliche Beimischungen sich nicht mit der Luft desselben vermischen können. Deswegen ist es nicht sonderlich vortheilhaft, sein Schlafzimmer in einer Mühle selbst, oder in der Nähe derselben zu haben, weil der beständige feine Staub sich mit der Luft vermischt, und unsern Lungen nachtheilig werden könnte.

10) Ausser diesen gröbern Bestandtheilen können der Luft, durch die Nähe von Werkstätten der Künstler und Handwerker, deren Beschäftigung übele Ausdünstungen giebt, oder durch die Nachbarschaft anderer, unathembare Luft ausdünstender Orte, nachtheilige Eigenschaften mitgetheilt werden. Zu der erstern Art gehören die Werkstätte der Schriftgießer, bei deren zu verarbeitenden Masse ein großer Antheil von schädlichen Metallen ist, welche bekanntlich durch Feuer verändert, auch wohl gar verflüchtigt werden können, und sich also leicht der atmosphärischen Luft beimischen, deren Verderbniß sich schon durch den übeln Geruch bei dergleichen Arbeit deutlich offenbart. Eben dahin gehören auch die Hüttenwerke beim Bergbau, wo ebenfalls ein mehrerer oder minderer Antheil von giftigen mineralischen Substanzen verflüchtigt, und der übrigen Luft mitgetheilt wird. — Ein ähnlicher Fall ist es bei den Kalkbrennereien, wo die Luft durch diese Art von Arbeit wirklich tödtlich wird. So erzählt Plenciz ein Beispiel von einer Frau und zwei Kindern, denen des Nachts aus der benachbarten Kalkbrennerei verdorbene Luft durch die geöffnete Thüre des engen Schlafgemachs zuströmte, und welche man am Morgen sämmtlich erstickt fand. — Zur zweiten Abtheilung der schädlichen Nachbarschaften gehören, wie auch schon oben erinnert wurde, Miststätten, Schlachthäuser, Fleischmärkte (besonders bei heißen Tagen) und, wiewohl dieß gewiß äusserst

selten der Fall seyn wird, auch Schindanger; ferner noch kothige Strassen, stehende, faule Canäle, Teiche und enge Kirchhöfe, auf welchen die Todten nicht tief genug begraben werden, oder, welche zu oft wieder ausgegraben werden müssen. Alle diese Nachtheile fallen weg, wenn der Kirchhof geräumig, frei, und vielem Luftzuge ausgesetzt, auch mit dichtem Grase oder Bäumen bewachsen ist.

11) Man vermeide auch frischgescheuerte, frisch mit Oel oder Bleifarben gemahlte, oder frischgeweissete Schlafzimmer. Die Luft solcher Zimmer, besonders der letzten ist sehr nachtheilig. Denn so erzählt der berühmte Fr. Hoffmann*) ein Beispiel, wo drei Kinder, die in einem vor etlichen Tagen abgeweisseten Zimmer schliefen, innerhalb zwei Tagen an der Bräune starben. — Das nemliche gilt auch von neugebaueten Häusern. Sie können unserer Gesundheit den äussersten Nachtheil bringen. Die Ursachen, warum, werden aus dem Vorhergesagten deutlich genug geworden seyn.

3. Temperatur des Schlafzimmers.

Ein ebenfalls sehr wichtiger und wesentlicher Punkt, auf welchen, bei der Beurtheilung von der Gesundheit eines Schlafzimmers, sehr vieles ankommt. Die Hauptregel bei dieser Art von

---

*) Medic. rat. syftem. Tom. II. p. 297.

Beurtheiluug ist immer: man erhalte im Schlafzimmer beständig eine kühle Temperatur, das heißt, eine solche, deren Wärmegrad viel geringer ist, als der des thierischen Körpers. Hierdurch erhält man immer einen ruhigen Schlaf, der nach dem Erwachen erquickend war, und mit einer Empfindung von wahrer Kraft begleitet ist. Diese Erscheinung läßt sich aus folgendem sehr leicht erklären: Der Schlaf ist, nach dem Obengesagten, gleichsam eine Pause des activen Lebens, ein Verzögerungsmittel der Lebensaufreibung. Bekanntlich aber ist in einer höhern und wärmern Lufttemperatur die Lebensconsumtion stärker, als in einer kühlern. Die Wahrheit dieses Satzes bestätigen die Völker der wärmern Gegenden, welche im Durchschnitt genommen, ihr Leben nicht sonderlich hoch bringen; dahingegen das kühlere Clima ein Clima der Mäßigkeit ist, und hierdurch auch der Selbsconsumtion Einhalt thut. Wenn man nun da, wo man Verzögerung der Lebensconsumtion beabsichtigen will, zugleich ein Mittel braucht, welches dieselbe wieder und wohl noch mehr beschleunigt, so wird man seine Absicht gewiß gänzlich verfehlen. Es handeln also diejenigen sehr zweckwidrig, die, um ihrem Gefühle den unangenehmen Eindruck der Kälte zu ersparen, ihr Schlafzimmer heitzen. Sie verliehren dadurch die wahlthätige Empfindung der wiederkehrenden Wärme, die einen überströmt, wenn man einige Zeit in einem kalten Bette gelegen hat. Schädlich wird das Heitzen der Schlafzimmer, weil es, wie gesagt, die Lebensaufreibung befördert, und wenn man dann noch dazu in dicken Federbetten schläft, sogar beschleunigt. Man schlafe also, selbst im Winter, in ungeheitz-

ten Zimmern, auch wenn die Kälte beträchtlich seyn sollte. Der Eindruck derselben ist nur momentan, und wird bald dem Gefühle der Wärme weichen. Für gewöhnlich muß die Temperatur des Schlafzimmers immer mit der äussern Lufttemperatur im Verhältniß stehen, doch mit der Ausnahme, daß sie im Sommer kühler, als die atmosphärische, und bei gar strenger Kälte, etwas höher, als die äussere Temperatur seyn muß. Dennoch aber muß sie, wie ich gleich zu Anfange sagte, jederzeit geringer seyn, als die des thierischen Körpers, weil ein kaltes Verhalten die Lebensaufreibung verhindert. — Doch macht auch hier das verschiedene Alter und der Gesundheitszustand der Menschen einen Unterschied. Sehr alte, oder auch an langwierigen, krafterschöpfenden Krankheiten leidende Personen, verlangen einen größern Wärmegrad, weil die thierische Wärme ihres Körpers vermindert ist. Letztern kann man auch, in den mehresten Fällen, mit gehöriger Einschränkung und erstern unbedingt und jederzeit mehrere Wärme des Schlafzimmers, gestatten.

Zu der Temperatur des Schlafzimmers kann man auch noch die partielle Erwärmung der Schlafstelle rechnen. Hier also auch noch etwas von den Wärmflaschen. Sie sind eine, für die Gesundheit sehr nachtheilige Erfindung, denn durch sie wird die schwächende Wirkung der Federbetten noch nachtheiliger. Besonders sind die Wärmflaschen, die mit siedendem Wasser gefüllt werden, die nachtheiligsten. Sie schaden nicht blos durch ihre Wärme, sondern noch vielmehr durch die feuchten Dünste, welche aus ihnen hervorgehen, und in dem eingeschlossenen

Raume des Bettes zurückgehalten werden. Wer nun weiß, welche nachtheiligen Wirkungen feuchte Wärme auf den gesunden Körper hat, der wird auch von dem Schaden dieser, unserm Gefühle so sehr schmeichelnden Erfindung überzeugt seyn. Jeder gesunde Mensch sollte also billig niemals, selbst nicht in dem härtesten Winter sich einer Wärmflasche bedienen. Sollten es aber dennoch ähnliche Umstände, wie bei der Ausnahme des Heitzens der Schlafzimmer angegeben wurden, fordern, so erloube man lieber eine Wärmflasche mit erwärmtem Sande gefüllt, oder einen warmen Backstein, statt jener lebensnachtheiligen Erwärmung. Sie sind nicht so nachtheilig, und auch nicht so gefährlich. Denn zuweilen können die mit Wasser gefüllten, wenn die Dünste des Wassers nicht ausweichen können, springen, und also den im Bette liegenden Personen durch Verbrühung schädlich, ja tödtlich werden, welches man bei den letztern angegebenen Erwärmungen nicht zu fürchten hat.

II. Von der Schlafstelle.

Sie ist der Hauptpunkt, um den sich unser ganzes Wohlbefinden, und die wohlthätige Wirkung des Schlafs dreht. Ist sie der Gesundheit gemäß, so wird man sich gewiß auch der Vortheile, die ein guter Schlaf gewährt, erfreuen können. Die Erfordernisse einer guten Schlafstelle, die jede, von welcher Art und Form sie auch seyn mag, unabänderlich erfüllen muß, möchten ungefähr in folgendem bestehen:

1) Man muß durch sie die heilsamen Wirkungen des Schlafs völlig erreichen können.

2) Sie darf keine schädlichen Wirkungen auf unsere Gesundheit, oder überhaupt auf unser Wohlbefinden nach sich ziehen.

3) Sie muß in jeder Hinsicht reinlich seyn.

4) Auch darf unsere Bequemlichkeit nicht sonderlich dabei Abbruch leiden. Dieß wäre das, was man von jeder Ruhestätte, sie sei nun Federbett oder dessen Substitut, verlangen kann. Aber leider ist unsere gewöhnliche Art der Schlafstellen noch immer nicht so allgemein zweckmäßig, als sie seyn sollte, und erfüllt selten alle obige Bedingungen. Noch immer sieht man in den Schlafzimmern die hoch aufgethürmten Federbetten allen Einwendungen ihrer Gegner trotzen, und die Grundpfeiler der Gesundheit und des langen Lebens untergraben. Möchte doch endlich einmal die Zeit kommen, wo unbedingter Gebrauch derselben aufgehoben würde; dann würde hierdurch die Hoffnung zur Rückkehr der, jetzt so allgemein vermißten Energie des menschlichen Geschlechts, eine neue Stütze bekommen. Aber immer noch scheint diese glückliche Aussicht fern zu seyn.

Wir wollen nun erst den Schaden in etwas betrachten, den diese Feinde der Gesundheit dem menschlichen Geschlechte zugefügt haben, und noch zufügen. Sie scheinen zwar durch eine undenkliche Reihe von Jahren her eine gewisse Heiligkeit bekommen zu haben, aber dieses hat mehrere Männer, denen das Wohl der Menschheit am Herzen lag, nicht abgehalten, sie öffentlich für schädlich zu erklären. Freilich kommen sie unserer Bequemlichkeit sehr zu statten, und schmeicheln unserm Gefühle, aber es ist hinterlistige Schmei-

chelei, die uns nur desto eher zu zernichten strebt. — Die Hauptpunkte, auf welchen die Schädlichkeit der Federbetten beruht, und welche meistens ihren Grund in der zu starken Erwärmung des Körpers haben, möchten sich wohl auf folgendes zurückbringen lassen:

1) Sie vermehren durch ihre Wärme ganz ausserordentlich die Reizfähigkeit des Körpers und die schnellere Lebensconsumtion. Man kann ihnen also mit dem größten Rechte unter den Lebensverkürzenden Mitteln, eine der ersten Stellen einräumen. Das im vorhergehenden Gesagte wird auch hier die beste Bestätigung dieses Satzes geben.

2) Sie erwärmen den Körper zu sehr und schwächen ihn hierdurch. Die erwärmende Eigenschaft eines Körpers beruht nemlich auf seinem mehrerern oder mindern Vermögen die Wärme fortzuleiten. Denn jeder Körper besitzt im höhern oder niedrigern Grade das Vermögen die Wärme fortzuleiten, das heißt, dem warmen Körper seine Wärme zu entziehen, um sich dadurch mit diesem in gleiches Verhältniß der Temperatur zu setzen. Geschieht dieß nun schneller und anhaltender, so nennen wir einen solchen Körper, der das Vermögen besitzt, kühlend. Daher sind die Metalle, welche die Wärme schneller ableiten, als andere Körper, für unsere Empfindung so kühl. Die Federn aber leiten die Wärme schlecht ab, welches eben so viel bedeutet, als daß sie solche erhalten; folglich müssen sie die, von dem Körper ausströmende Wärme immer sammeln und

anhäufen, wodurch endlich Uebermaas entsteht, welches schwächend auf unsern Körper wirkt. Denn durch Vermehrung der Wärme wird auch die Circulation des Blutes und hierdurch die Ausdünstung vermehrt. Diese trocknet den Körper aus; die Säfte, denen es an gehörigen wäßrigen Theilen fehlt, werden dicker und zäher. Daher die Mattigkeit und Verdrüßlichkeit beim Aufstehen aus dicken, weichen Federbetten, die Aufgedunsenheit und Trägheit des ganzen Körpers. Man wird auch bei genauerer Beobachtung finden, daß durch die vermehrte Wärme der Federbetten der Körper ausserordentlich empfindlich gegen widrige Eindrücke der uns umgebenden Atmosphäre gemacht wird, woraus Husten, Schnupfen, Rheumatismus, Gicht, und wie die Krankheiten aus dieser Familie nur Namen haben mögen, entstehen. Auch wird endlich die, durch übermäßige Wärme erzwungene Ausdünstung, dem Körper zur Gewohnheit, und erschöpft ihn; daher nehmen endlich alle Krankheitsmaterien, welche durch die Heilkraft der Natur aus dem Körper getrieben werden, ihren Weg durch diesen schwächern Theil.

3) Dadurch, daß die warmen und besonders die dicken Federdecken, den Körper in einem beständigen Dunstbade erhalten, weil sie die unmerkliche Ausdünstung nicht verfliegen lassen, wird ein großer Theil der schadhaften, vom Körper ausgeworfenen Materien wieder eingesogen. Die daher entstehenden übeln Folgen wird jeder leicht einsehen.

4) Durch zu warme Betten entsteht als secundäre Folge der allgemeinen Schwäche des Körpers, auch leicht örtliche Schwäche besonders Brustkrankheiten, und unter diesen hauptsächlich solche, die in einer Stockung, oder langsamer Circulation des Blutes durch die Lungen ihren Grund haben. Denn, weil durch Verdünstung der so nöthigen wässrigen Theile das Blut sich verdickt und zäher wird, so kann es nicht mehr so leicht durch die Blutgefäße der Brust gehen, sondern verweilt sich da, oder stockt wohl gar wodurch Verschleimungen, ja Verstopfungen und Verhärtungen in den Lungen entstehen können. Man ist auch wohl öftern Lungenentzündungen ausgesetzt, oder durch eine etwas kühle Luft dem Husten und andern Brustzufällen unterworfen.

5) Es entsteht leicht durch die warmen Federbetten und die unzertrennlich damit verbunden Schweiße, Anlage zur Hartleibigkeit, wodurch endlich wahre Hypochondrie entstehen kann; weil nemlich die Feuchtigkeiten, welche zum ungehinderten Durchgange und zur Schlüpfrigmachung dieser Absonderung des Körpers unumgänglich nöthig sind, durch den Schweiß verdampfen, oder auch wohl durch die Wärme der Betten sich verdicken, so kann auch, weil das, zu ihrer Fortschaffung so nöthige Beförderungsmittel fehlerhaft wird, ihre Aussonderung nicht anders als fehlerhaft werden. Hierzu gesellen sich oft noch äusserst beschwerliche Blähungen, welche, vollends der Hypochondrie allen Vorschub thun.

6) Die warmen Federbetten hindern die Verdauung. Es ist eine alte schon vom Hipokrates gemachte Bemerkung, daß man in der Kälte schneller verdauet, als in der Wärme. Man wird diese Beobachtung leicht an sich selbst machen können, wenn man das Consumtions-Verhältniß im Winter gegen das des Sommers vergleicht. Der Grund davon ist folgender: Ist die äußere Lufttemperatur geringer, als sie das Wohlbehagen des menschlichen Körpers erfordert, so concentrirt sich die thierische Wärme nach dem Genuß der Speisen mehr gegen den Magen: Man spürt auch meistentheils nach Tische ein Frösteln. Durch diese größere Wärme wird der Magen mehr gereizt, die Verdauung muß also schneller vor sich gehen, weil der Magen durch den Reiz in größere Thätigkeit gesetzt wird. Zieht aber eine äußere höhre Temperatur die Säfte nach aussen, so muß auch der Magen an Energie verlieren, und daher kommt es, daß im Sommer der Appetit geringer und die Verdaung schwächer ist. Erkünstelt man nun durch die Wärme der Federbetten ein Sommerklima, so müssen auch die Wirkungen dieser erkünstelten Temperatur eben dieselben seyn. Doch kann man diesen Schaden dadurch vermeiden, wenn man nach dem oben gegebenen Rathe nicht eher, als drei Stunden, also, nach größtentheils vollbrachter Verdauung, sich zu Bette legt.

7) Auch entsteht durch die Wärme der Federbetten eine andere nachtheilige Folge, die unsern Zeiten besonders eigen zu seyn scheint,

und welche, seitdem man angefangen hat, auf die so nöthige Restauration der Kraftfülle des menschlichen Geschlechts los zu arbeiten, die Augen der Erzieher und Aerzte besonders auf sich gezogen hat. Ich meine die zu frühe Entwickelung des Geschlechtstriebes. Sie ist eine von den Hauptursachen, durch welche die ehemalige Energie der Menschen bis zur bemitleidenswerthesten Schwächlichkeit herabgesunken ist. Ihren Hauptgrund hat sie unstreitig in der zu warmen Bedeckung, wodurch zu viel Säfte nach den äußern Theilen gelockt werden, welche dann einen heftigen Reiz verursachen müssen. Allen denen also, welchen das Wohl ihrer untergebenen Zöglinge am Herzen liegt, empfehle ich dringend die Abschaffung der Federbetten bei Kindern. Die Vortheile, die sie hierdurch bewirken werden, werden sich durch die geistige und körperliche Kraft, durch die Gesundheit und das Wohl ihrer Zöglinge zeitig genug verrathen. Doch ich will weiter nichts von dieser, durch so große und einsichtsvolle Männer behandelten, Materie berühren, sondern verweise auf das, was ein Faust *) jener warme Freund der Menschheit und thätige Beförderer des Menschenwohls, ein Salz-

---

*) In seinem Buche: wie der Geschlechtstrieb der Menschen in Ordnung zu bringen, und wie die Menschen besser und glücklicher zu machen sind. 1791.

mann, *) Hufeland **) und andere mehr über diesen Gegenstand gesagt haben.

Dieser flüchtige Entwurf wird schon wie ich glaube, hinlänglich seyn, um die Schädlichkeit der Federbetten zu erweisen. Es entsteht nun die Frage, was soll man denn an deren Stelle zur Ruhestätte wählen? Dazu hat man nun erstaunlich viel Vorschläge, die zum Theil ganz und gar nicht anwendbar sind, und nur gemacht zu seyn scheinen, um die Zahl der Vorschläge zu vermehren. Dahin gehören die sogenannten Luft- oder Windbetten, die aus einer Menge, durch Luft aufgetriebener Schweins- oder Rindsblasen verfertigt werden. Ihre geringe Anwendbarkeit und ihre kostspielige Anschaffung, verbunden mit der ewigen Reparatur und der, von den Blasen und ausdünstenden Feuchtigkeit entstehenden Unannehmlichkeiten, haben die Erfindung längst wieder in die Zahl unbrauchbarer Vorschläge versetzt.

Will man ein Substitut der Federbetten empfehlen, so möchten wohl folgende Punkt die unerläßlichsten Haupterfordernisse seyn:

1) Es muß die Nachtheile der Federbetten, selbst die kleinsten nicht haben.

---

*) Ueber heimliche Jugendsünden. 1794. an verschiedenen Stellen.

**) In dem schönen Aufsatze: Erinnerung an einige sehr wesentliche, und dennoch sehr vernachläßigte Punkte der physischen Erziehung in der ersten Periode der Kindheit. Im Journ. des Luxus und der Moden 1792. Mai S. 227. ff. Juni S. 269. ff.

2) Es muß wohlfeil, wo möglich wohlfeiler noch als Federbetten seyn, um durch Eigennutz, jene mächtige Triebfeder der meisten menschlichen Handlungen, die Leute zur Anwendung desselben zu bewegen.

3) Es muß eben so dauerhaft seyn, als die Federbetten, damit es durch langen Gebrauch von seiner Brauchbarkeit nichts verliehrt.

4) Es muß überall zu haben seyn, damit man es sich, unabhängig von andern Gegenden und vom Handel, leicht und ohne große Umstände verschaffen könne.

Wenn wir nun sämmtliche, hieher gehörige Empfehlungen etwas genauer mustern, so werden wir bei den meisten, bis jetzt geschehenen Vorschlägen, bald diese, bald jene von obigen Erfordernissen vermissen. Man hat nemlich folgende als Substitute der Federdetten empfohlen:

1) Pferdehaardecken oder Matratzen von gesottenen Pferdehaaren; die durch die dazwischen befindlichen Stahlfedern ein weiches, elastisches, und der Gesundheit zuträgliches Lager abgeben. Sie empfehlen sich zwar durch ihre Dauerhaftigkeit, aber ihre Kostbarkeit verhindert die allgemeine Anwendbarkeit; und überdieß würde, da die Pferdehaare ein Handelsprodukt sind, der ohnehin schon hohe Preis derselben, bei allgemeinerer Anwendung zu Betten, *) noch höher steigen.

---

*) Zur Vermeidung alles Mißverstandes muß ich hier anführen, daß wenn hier oder weiter unten der Ausdruck Bett vorkommt, dieses nicht von Federbetten, sondern von jeder Art der Schlafstelle im weitläuftigsten Sinne zu verstehen ist.

2) Matratzen von Baumwolle oder Watte, die mit Kattun oder einem andern Materiale überzogen sind. Sie geben ebenfalls ein, der Gesundheit sehr zuträgliches Lager, nur steht ihrer allgemeinern Anwendbarkeit, jenes mangelnde, obige Erforderniß der Federsubstitute, daß es kein Handelsprodukt seyn dürfe, und ihr hoher Preiß im Wege *) Wohlfeiler sind:

3) Die Matratzen von Fries, die zum untersten Ueberzuge grobe Leinwand haben müssen, und über welche hernach ein anderer geschmackvoller Ueberzug genommen wird. Sie sind wohlfeiler, als alle vorhergenannte, und haben auch den, den vorigen abgehenden, Vortheil, daß sie leicht gewaschen, und von den, sich in ihnen gesammleten, Unreinigkeiten befreiet werden können. Dergleichen Decken sind in Holland sehr gebräuchlich.

4) Die allgemeinste Anwendung verdienen, weil sie alle oben verlangte Erfodernisse besitzen, die Moosmatrazen. Das Material dazu ist fast in jeder Gegend, die nur

*) Statt der Baumwolle könnte man verschiedene seidenartige Saamenwolle mehrerer, auch bei uns wachsender Pflanzen dazu benutzen, und hierdurch würde man wohlfeiler zu seinem Zweck kommen können. Dergleichen seidenartige Wolle geben: alle Weidearten, (Salix) die Pappel (besonders Populus nigra Linn.) die Rohrkolben (Typha latifolia Linn.) und die Seidenbinse (Eriophorum polystachyum Linn.) Alle diese genannten Pflanzen finden sich auch in hiesigen Gegenden, und zwar eben nicht selten. S. Dennstedt Weimars Flora.

etwas Wald, oder schattige Felsen hat, leicht und ohne große Mühe zu haben. Dergleichen Matratzen haben nicht den geringsten Nachtheil der Federbetten, und sind eben so dauerhaft wie diese, denn man braucht gewiß nur erst in funfzehn oder zwanzig Jahren etwas frisches Moos zuzustopfen. Das, davon bereitete Lager ist weich und sanft, und wenn nach langen Gebrauch diese Moosbetten etwas hart werden, so darf man sie nur mit einem Stocke klopfen, und sie schwellen so schön wieder auf, werden so dick und weich, als wenn sie neu wären. Die besten hierzu dienlichen Moose sind solche, die ziemlich groß sind, und wenig Erde oder andern Schmutz an sich haben. Vorzüglich möchte ich folgende dazu empfehlen: dreiseitiges Astmoos, (Hypnum triquetrum Linn.), Wand-Astmoos (Hypnum parietinum Linn.), sprossendes Astmoos (Hypnum proliferum Linn.), und gemeines Haarmoos (Polytrichum commune Linn.) Man kann diese Moosarten fast in jedem unserer Wälder häufig finden. Die schicklichste Zeit sie zu sammeln ist im August und September. Man trocknet das Moos auf luftigen Boden, nachdem man es von der anhängenden Erde und den holzigen Theilen befreit hat, und stopft es dann in Säcke, die man eben so, wie Matratzen von Pferdehaaren durchnähet, damit sich das Moos nicht auf Einen Punkt zusammen ballen kann. Will man noch größere Vorsicht gebrauchen, so kann man es, nachdem es

gereinigt ist, waschen und dann erst trocknen. Ausser den genannten Gattungen von Moosen würden auch noch die Arten des Torfmooses (Sphagnum), wegen ihrer Weichheit und Elasticität zu empfehlen seyn, wenn sie in großer Menge zu haben sind, die man aber vorher sorgfältig waschen muß, damit der übele Sumpf- und Moorgeruch sich verliehrt. — Am besten taugen dergleichen Moosmatratzen, von welcher Art Moos man sie auch bereiten mag, zu Unterbetten, und zum Deckbett kann man die vorhergenannten Friesdecken benutzen.

5) Betten von Spreu, besonders Haferspreu sind eben so anwendbar und nützlich wie die Moosbetten, denn sie lassen die Ausdünstung eben so leicht durchgehen und leiten auch die Wärme schneller ab. Daher sind sie auch weniger erhitzend. Ferner kann man in dieser Absicht auch noch

6) geschnittenes Stroh (Häckerling), zu Matratzen, besonders als Unterbett benutzen. Doch kommt es dem Moose, wegen des höhern Preises, in Allgemeinheit der Anwendung nicht bei.

Will man nun ein, der Gesundheit sehr zuträgliches Bett nach dem bishergesagten einrichten, so würde es wohl am besten auf folgende Art geschehen können: Man wählt zur Unterlage in der hölzernen Bettstelle, reines frisches Stroh, welches man oft genug erneuert. Auf dieses legt man nun statt des Unterbettes eine, der obengenannten Matratzen, welche Art man nehmen will; über diese breitet man ein reines Tuch, und zur Decke benutzt man die oben angegebenen Fries-

decken, deren Ueberzug man öffters mit reinem wechselt. Fällt strenge Winterkälte ein, so kann man auch wohl über die Friesdecke, oder was für eine der angegebenen Arten man zum Zudecken braucht, ein leichtes Federbettchen decken, welches aber durchaus ganz leicht seyn, und wenn die Kälte abschlägt, wieder weggelassen werden muß. Ein auf diese Art eingerichtetes Bett, wird der Gesundheit nicht im geringsten nachtheilig seyn, sondern sie stärken, das heißt, unsern Körper gegen äußere, widrige Eindrücke unempfindlich machen und abhärten, und uns, wenn man anders jene Abhärtungsmethode nicht mißversteht und falsch anwendet, zu jenem kraftvollen Zustande unserer Vorfahren zurückführen.

Noch muß ich etwas von dem Schlaflager der Kinder in den erstern Jahren sagen. Bei diesen ist es besonders wichtig, daß der Ort des Schlafs, welcher in der ersten Periode derjenige ist, worinne sie fast die ganze, zu dieser Periode gehörige Zeit verleben, völlig die Erfodernisse erfülle, die er in Rücksicht auf die Gesundheit erfüllen muß. Gewöhnlich aber wird es darinne versehen, und man legt hierdurch den Grund, zu einem künftigen, ungesunden Leben. Man höre, was Hufeland *) über diesen Gegenstand sagt: „Ich kenne wirklich nichts Nachtheiligeres, nichts, wodurch Kraft und Energie des Menschen gleich in der ersten Entstehung so jämmerlich destruirt werden kann, als die leidige Gewohnheit, das neugebohrne Kind gleich in einen Haufen warmer Federkissen zu

*) In seiner oben schon angeführten Abhandlung im Modejournal S. 278.

„vergraben. Dadurch wird die Haut und ganze „Organisation aufs äußerste erschlafft, und der „gewisseste Grund zur schwitzenden Haut „(einem Uebel, was die Quelle unzähliger an„derer, insbesondere der beständigen Erkältun„gen, Zahn- und Kopfschmerzen, Katarrhe und „so weiter ist), gelegt. Ich habe ein Kind ge„sehen, was aus übelverstandener Zärtlichkeit „seiner Mutter die ersten acht Wochen seines Le„bens in einem solchen beständigen Dampfbade „hinter dem Ofen zugebracht hatte; es war das „elendeste Geschöpf geworden, seine Haut bestän„dig klebrig, immer mit Frieselausschlag bedeckt, „der Kopf übermäßig groß und das Rückgrat „schon verschoben. Nur durch einen langsamen „und vorsichtigen Uebergang in ein leichteres, luf„tigeres Leben konnte es nach und nach von die„sen Uebeln befreit und wieder hergestellt wer„den. — Ich kann daher die Mode nicht genug „empfehlen, die ich bei meinen und andern Kin„dern mit dem sichtbarsten Vortheile angewendet „habe, sie vom Anfange an, blos in eine mit „Baumwolle durchnähete Matratze einzuschlagen, „die den Körper nicht genirt, die Hände frei läßt, „und nie einen zu hohen Grad von Wärme an„nimmt. Das Bett bestehe entweder aus eben „solchen Matratzen, oder im Anfange, besonders „wenn es im Winter, oder ein schwächliches „Kind ist, mag eine leichte Federdecke dienen, „die aber, sobald warme Witterung eintritt, oder „das Kind stärker wird, wieder wegfallen muß. „Ein Hauptnachtheil der Federkissen ist der übele „Geruch und die Unreinlichkeit, die sie endlich „annehmen. Es wird wirklich ein solches Kissen „ein wahrer Potpourri der mephitischesten

„Ausdünstungen, und es kann nicht anders als „von den nachtheiligsten Folgen seyn, ein Jahr „lang auf einem solchen — Misthaufen schlafen „zu müssen. Auch dieß läßt sich sehr gut vermei- „den, wenn man die Kinder auf Kissen, mit „weichgeklopfter zarter Spreu (Haferspreu ist „die beste), gefüllt, liegen läßt. Sie haben den „Vorzug, daß die Feuchtigkeiten hindurchgehen, „folglich das Kissen immer trocken ist, lassen „sich auch sehr leicht von Zeit zu Zeit erneuern, „und erhalten nur einen mäßigen Grad von „Wärme."

Man kann nun das, auf die angegebene Art eingerichtete Bett in dem von Faust *) beschriebenen und abgebildeten Bett- und Tragkörbchen bereiten.

1. Stellung des Bettes.

Auch dieses gehört zu den Beförderungsmitteln eines gesunden, erquickenden Schlafes. Eine Hauptregel ist, das Bett muß so stehen, daß weder äussere Eindrücke und Reitze, noch ungesunde Atmosphäre im Schlafe auf den Körper wirken. Folglich muß es an einem stillen, wo möglich düstern, aber darum nicht dumpfigen Orte stehen. Alles heftige Geräusch, besonders abwechselndes, muß vermieden werden. Das Licht und sein Einfallen auf den Schlafenden ist ebenfalls ein wichtiger Punkt, den man besonders bei Kindern sehr genau beobachten und reguliren muß,

*) Gesundheitscatechismus 6te Auflage, Leipzig 1797. S. 20.

wenn keine Ungestaltheiten entstehen sollen. Nie darf das Bett so stehen, daß das Licht über den Kopf des Schlafenden ins Zimmer fällt. Geschieht das bei Kindern, so entsteht leicht dadurch Uebersichtigkeit oder auch Schielen, und beides kann den Menschen, abgerechnet die Häßlichkeit, in seiner künftigen Bestimmung äusserst nachtheilig werden. Besser ist es, wenn das Bett so steht, daß die Füße nach dem Fenster zu stehen. Doch hindert dieß auch einen ruhigen Schlaf, weil der Lichtreiz auf unsere Augen wirkt und unsere Ruhe stört. Ja etwas könnte man dieses dadurch vermeiden, daß man die Fenster des Schlafzimmers mit dichten Vorhängen oder mit Rouleau's versähe. Sehr gut aber ist diese Stellung, nemlich mit dem Gesicht gegen das Fenster, wenn man gerne, besonders im Sommer früh aufstehen will.

Die beste Stellung des Bettes, die aber freilich nicht immer zu haben ist, wäre folgende, daß man nämlich sein Schlafzimmer so einrichtete, daß es gänzlich verdunkelt werden könnte, und daß das Licht blos durch eine offenstehende Thür eines andern, oder eines Nebenzimmers ins Schlafgemach einfiel. Hierdurch wird man, weil der Lichtreitz sehr schwach ist, und man auch die Lagerstelle so anbringen kann, daß selbst dieser schwache Reiz unwirksam wird, gewiß einen ganz ruhigen Schlaf erhalten, wenn anders die zu einem ruhigen Schlafe nöthigen Erfodernisse vorhanden sind.

Das Bett darf ferner nicht mit seiner ganzen untern Fläche auf der Erde aufstehen. Denn hierdurch können sich leicht Feuchtigkeiten und dergleichen schädliche Dünste

ansammeln, und unserm Körper im Schlafe, wo überhaupt die Empfänglichkeit größer ist als im wachenden Zustande, wegen der mehrern Schlaffheit, nachtheilig werden. Folglich muß es auf etwas hohen Stollen stehen, so daß die Luft bei Oeffnung der Fenster ungehindert unten wegstreichen, und dergleichen böse Dünste mit fortnehmen kann.

So darf auch das Bett nicht an einer Wand befindlich seyn. Die Ausdünstungen, die aus der Wand ausfließen, werden, besonders wenn man mit dem Gesicht nach der Wand zu liegt, eingeathmet, und dieß ist jederzeit schädlich. Ist nun etwa gar die Wand erst frisch abgeweisset oder mit Oel- und Bleifarben gemahlt, so athmet man wirkliches Gift, und nicht selten entstanden daraus Kopfschmerz, Beängstigung, Lähmung, Bräune und selbst der Tod. Am allerwenigsten darf das Bett an einer feuchten Wand stehen, weil im Vorhergehenden gezeigt worden ist, daß Feuchtigkeit, besonders wenn sie mit Wärme verbunden ist, dem Körper ausserordentlich schadet, die Ausdünstung hindert, und alle Krankheiten, welche hieraus folgen, hervorzubringen im Stande ist.

Am besten wäre es, wenn in einem geräumigen, hohen Zimmer, welches die oben verlangten Eigenschaften hätte, ein einziges Bett, frei, in der Mitte stände. Dieses würde die Gesundheit des Schlafs ausserordentlich erhöhen.

2. Reinlichkeit des Bettes,

ist etwas nicht zu vernachlässigendes; am meisten aber versieht man es darinne noch bei den

Federbetten. Billig sollten, wenigstens alle Monate die Betten einmal von dem, in ihnen sich ansammelnden Staube durch Klopfen gefegt, und dann, um die eingesogenen Feuchtigkeiten und Dünste zu verliehren, der freien Luft einige Zeit ausgesetzt werden. Dieß, und der öftere Wechsel (etwa alle ein bis zwei Wochen) der dazu gehörigen Wäsche, und die Vorsicht, keinen Gesunden eher in einem Bette schlafen zu lassen, worinne ein Kranker gelegen oder gar gestorben ist, als bis dasselbe lange genug der freien Luft ausgesetzt gewesen und der Ueberzug der Federn gewaschen ist, würde manche Krankheit, deren Ursachen wir nachher nicht ergründen können, vermeidlich machen. Einen Gesunden aber in einem Bette schlafen zu lassen, worinne ein mit einer ansteckenden Krankheit Behafteter gelegen hat, oder gestorben ist, ist ein vorsetzlicher Todtschlag, ein wahres Capitalverbrechen, und sollte billig von Obrigkeitswegen, als ein solches gerügt werden. Freilich mag wohl der hohe Preiß der Federbetten, Ursache seyn, daß alle obrigkeitlichen Verordnungen wegen Verbrennung und Vergrabung der Federbetten, worinn ansteckende Kranke gestorben sind, nicht so befolgt, sondern übertreten werden. Aber diese Uebertretung aus Eigennutz würde wegfallen, wenn man statt der Federn weniger kostbare Materialien, wie zum Beispiel, das oben angeführte Moos, oder die Spreu nähme, worein sich auch nicht einmal so leicht Krankheitsstoffe einziehen.

Wie vorsichtig man also in Rücksicht der Miethbetten, und auf Reisen in den Gasthöfen und den daselbst befindlichen Betten seyn muß, wird jeder zugeben, der nur etwas Einsicht über die

ansteckenden Krankheiten hat. Besser ist es daher auf Reisen, in Gasthöfen entweder auf einer blossen Streu zu schlafen, oder sich in seinen, vorher gelüfteten Kleidern nur oben auf die Betten zu legen, wenn es nemlich die Jahreszeit erlaubt, oder wenn dieses nicht angeht, sich in seinem Anzuge wirklich ins Bett selbst zu begeben, als sich der Gefahr, angesteckt zu werden, und seine Gesundheit, oder wohl gar sein Leben zu verliehren, auszusetzen.

Alle diese Vorsichtsregeln erfodern aber auch noch folgendes; daß man nemlich jederzeit auf seinen Reisen irgend ein Tuch oder eine Decke bei sich führt, um diese über das, selbst reinlich scheinende Kopfkissen breiten zu können. Hierdurch wird man alles mögliche zu seiner Beruhigung thun, und mit einer Art von Ueberzeugung, alle Vorkehrungen gegen Ansteckung getroffen zu haben, einschlafen können.

Ausser dieser Reinlichkeit ist auch noch die Befreiung der Betten von Ungeziefer äusserst wichtig. Ich kenne nur zwei Gattungen solcher Schlafstörer, die auch oft bei den reinlichsten Menschen sich finden, deren Aufenthalt in den Gebäuden selbst, weniger in den Lagerstätten ist, und die also sehr schwer zu vertilgen sind, weil man ihren Eiern wegen der Kleinheit nicht beikommen kann, und man unmöglich so viel ausgebildete Thiere tödten kann, als man Eier, wenn man ihrer habhaft werden kann, zu vernichten im Stande ist. — Unter die Classe dieser kleinen, aber beschwerlichen Feinde rechne ich jenen, uns so oft am Schlafe hindernden Springer, der besonders im Sommer ein so lästiger Gast ist, den Floh, welchem Linne wohl mit dem größten

Rechte zu seinem Geschlechtsnahmen, noch den Beinahmen Störer (Pulex irritans) gab, und als einen zweiten Feind unsers Schlafes das abscheuliche, sich schon durch seinen Geruch verrathende Insect, die Wanze. Beide können ihren Aufenthalt in den Wänden haben und in diesem Fall kann man ihrer auch bei der größten Reinlichkeit nicht los werden. Hier ist kein besseres Mittel, als die noch reinlichen Bettstellen vor Ansteckung mit Eiern zu sichern (denn sind sie Einmal angesteckt, so werden die angewandten Mittel nicht viel helfen, da die Eier selbst, ihres Lebens unbeschadet, siedendes Wasser vertragen können), und sie in ein von diesen Geschöpfen befreites Zimmer zu versetzen. — Besonders sind die letzt genannten Insecten eine fürchterliche Plage, und wer jemals mit ihnen in Collision zu kommen das Unglück hatte, wird mir gewiß völlig beistimmen. —

Gegen beide Arten dieser Plagegeister hilft zwar Reinlichkeit des Zimmer etwas, jedoch nicht viel Am meisten hilft sie noch dann; wenn die Wände oder Dielen noch nicht mit Eiern angesteckt sind. Dann ist Benehmung jeder schicklichen Gelegenheit, wo sie ihre Eier schicklich anbringen können ein großes Mittel. Zu diesen schicklichen Gelegenheiten gehört das Stroh, daß nicht oft gewechselt wird, oder solches, das beim Auflockern des Bettes zwischen diesem und der Wand niederfällt und liegen bleibt; ferner alte Papiere Lumpen, Federn, die mit den Eiern dieser Thiere sehr leicht belegt werden und mehrere dergleichen Fälle. — Ein anderes ekelhaftes Insect aber, das ich gar nicht nennen mag, hat seine Ueberhandnehmung in den Schlafstellen blos der

Unreinlichkeit zu verdanken, und findet sich daher auch blos blos bei den schmutzigsten, und auf ihre Gesundheit und Aeusseres gar nicht beobachten Menschen, und besonders bei zahlreichen kleinen Kindern, deren öftere Reinigung man allzusehr vernachläßigt.

Es wäre freilich sehr gut, wenn man die Betten, von welcher Art sie auch seyn mögen, öfters wechseln könnte, damit die, während einiger Zeit sich darin sammelnden schädliche Theile und Ausdünstungen beim Nichtgebrauch derselben wieder entweichen könnten. Am besten wäre es daher, wenn man zwei Betten für jede Person hätte, wovon man jedes Einen Monat brauchen könnte, während das andere eben so lange ruht. Aber dieses Vorbauungsmittel gegen so viele Krankheiten bei den kostspieligen Federbetten ist nur den reichen und Wohlhabenden möglich, und die Armen die eigentlich die meiste Anlage zu Krankheiten vor den Reichen voraus haben, müssen, so wie überhaupt der, im Wechsel bestehenden Reinlichkeit, auch besonders dieser Wohlthat entbehren. Alle diese Schwierigkeiten würden zwar auch bei den Pferdehaaren und Baumwollendecken eintreten, aber bei den angeführten Moos- und Spreumatrazen gänzlich wegfallen, weil diese Arten wohlfeiler, ja fast überall umsonst zu haben sind, die auch um deswillen so vorzüglich sind, weil sie die Ausdünstungen leicht durchgehen lassen und weniger aufnehmen.

Kann man aber weder auf die eine, noch auf die andere Art einen Wechsel der Lagerstätte haben, so beobachte man wenigstens noch folgende Regeln:

1) Man öffne jederzeit nach dem Aufstehen die Bettdecke, und verursache durch Oeffnung der Thüre und Fenster einen Zug im Schlafzimmer, damit die Ausdünstungen die sich während des Schlafs im Zimmer und Bette angehäuft haben, dadurch zerstreut werden.

2) Sommerszeit bringe man täglich, oder wenigstens einen Tag um den andern, die Betten an die Sonne oder doch an die freie Luft, um sie hier, durch Klopfen, von dem Staube und auch wohl zum Theil von ihren lästigen Bewohnern zu befreien. Auch erlangt man hierdurch den Vortheil, daß die etwas fest gelegenen Betten wieder lockerer werden und aufschwellen, und also ein sanfteres Lager abgeben.

3) Man wechsele wenigstens die, zum Bette gehörige Wäsche öfterer, als gewöhnlich geschieht. Ein acht-bis vierzehntägiger Gebrauch derselben ist schon hinreichend, sie zu fernerer Benutzung untauglich zu machen. Dieß wird, wenn man es gehörig befolgt, wesentlichen Einfluß auf das Wohlseyn haben, denn man sagt ja schon im gemeinen Leben: Reinlichkeit ist das halbe Leben; befolgt aber diesen wohlbekannten Spruch selten oder gar nicht.

4) Man versehe die Bettstelle immer mit frischem, noch ungebrauchtem Strohe. Der nützliche Einfluß dieser Art von Reinlichkeit, auf die Gesundheit, wird den geringen Kostenaufwand, reichlich ersetzen. Uebrigens ist es auch besser das Stroh bloß in die Bettstelle zu legen, als es in Säcke

zustopfen. Die Unbequemlichkeit dieser Säcke beim Liegen abgerechnet, nimmt das Ausräumen und Wiedereinstopfen des Strohes bei der Erneuerung weit mehr Zeit weg, als wenn dasselbe blos in der Bettstelle liegt, und ist also schon in dieser Rücksicht der ersten Art nachzusetzen.

3. Einige andere Schlafplätze.

Noch giebt es einige andere Schlafplätze, welche zu wählen, man oft durch den Zufall oder die Nothwendigkeit gezwungen wird. Die gewöhnlichsten habe ich in den folgenden Sätzen angegeben:

1) Das Schlafen auf der Streu. Oft trifft es sich auf Reisen, daß man, besonders in kleinern Orten, seiner Ruhe in kei-Bette pflegen kann, sondern auf einer Streu von der Ermüdung des Tags ausruhen muß. Gegen diese Art von Schlafstelle läßt sich nichts einwenden, wenn sie nur folgende Erfordernisse hat, die aber auch unerläßliche Bedingungen seyn müssen, nemlich:

a) Am besten wäre es freilich, wenn die Streu auf einer von dem Fußboden erhöhten Stelle, etwa auf Bänken oder auf Tafeln bereitet würde. Kann dieß aber, wie es gemeiniglich der Fall ist, nicht seyn, so muß

b) der Fußboden, worauf sie bereitet wird, in aller Rücksicht rein, das heißt, sowohl vom Schmuze als von lästigen Insecten frei seyn.

c) Er darf auch nicht feucht oder dumpfig seyn, Folglich darf die Streu in keiner tiefliegenden, und wenn es seyn kann, in gar keiner Unterstube gemacht werden.

d) Noch weniger darf er mit Steinen, Estrich oder Gyps ausgegossen, oder vielleicht gar nur von Lehmen oder Thon, wie eine Tenne, geschlagen seyn. Auch dieses würde den nachtheiligsten Einfluß auf die Gesundheit des Subjects haben, und Personen, die außerdem zu Rheumatismen und gichtischen Anfällen geneigt sind, würden sich leicht ihre alten Uebel dadurch erwecken können.

e) Das zur Streu nöthige Stroh muß rein seyn, das heißt: es darf weder schmutzig, noch solches Stroh seyn, welches von verschlämmten Feldern kommt, oder welches bei feuchtem, nassem Herbste, schon halb verweset, eingebracht worden ist.

f) Aus dem vorigen Punkte fließt auch zum Theil der Satz, daß es noch ungebraucht seyn müsse. Denn gebrauchtes Stroh (sey es nun von Menschen, oder wie ich es auch einmal antraf, selbst aus dem Stalle wieder aufgerafftes, und vom Viehe schon benutztes) ist immer mehr oder weniger verdächtig, weil vielleicht auf dem Strohe, das schon zu einer Streu benutzt worden ist, ja eben so gut, wie in einem Bette, ein an einer ansteckenden Krankheit leidender geschlafen, ja wohl gar gestorben seyn kann. Es kann auch selbst, wenn dieses nicht zu fürchten ist, das Stroh von jenen durch Unreinlichkeit gehegten ekelhaften Insecten, den

Läusen, angesteckt seyn. Ist es nun vollends gar schon vom Viehe gebrauchtes Stroh, so können sich schädliche Dünste darein gezogen, oder auch Insecten einquartiert haben, die dem Körper den entsetzlichsten Nachtheil zuzufügen im Stande sind. Ueberdieß ist es auch ekelhaft, auf schon gebrauchtem Strohe, sey es, wozu es wolle, zu schlafen.

g) Hat das zur Streu bestimmte Stroh die erforderlichen Eigenschaften, so sehe man darauf, daß es auch in hinlänglicher Quantität genommen werde, damit das Lager nicht durch seine Unbequemlichkeit den Schlaf stören möge.

h) Das Lager darf ferner weder ganz horizontal, noch zusehr abhängig seyn. Im erstern Falle würde man sich starken Blutanhäufungen im Kopfe und zum wenigsten einem unruhigen Schlafe aussetzen, im zweiten Falle hatte man leicht die Unannehmlichkeit, daß der Körper, welcher im Schlafe keine willkührlichen Bewegungen mehr hat, wie jeder andere todte Körper den physischen Gesetzen der Schwere, das heißt, der Neigung, zum Mittelpunkt der Erde zu fallen, folgt, und daß man also, statt auf der Streu zu schlafen, sich beim Erwachen auf der bloßen Erde befindet. — Am besten ist es, wenn die übrige Streu horizontal, die Gegend unter dem Kopfe aber etwa bis zu einem Fuß hoch erhoben ist. Durch diese Einrichtung wird man beide angeführte Nachtheile vermeiden.

i) Uebrigens finden bei dieser Art von Lager alle die Erfordernisse auch statt,

welche oben bei dem Bette verlangt wurden. Auch dürfen, wie bei dem Artikel von der Luft des Schlafzimmers erinnert wurde, nicht zu viele Menschen in einem Zimmer auf der Streu liegen. Die Gründe warum? sind dort angegeben worden.*)
Noch muß ich auch anführen, daß eine, allen diesen Erfordernissen entsprechende Streu, den in den Gasthöfen befindlichen Betten, ihrer mindern Verdächtigkeit wegen, unstreitig vorzuziehen ist.

2) Das Schlafen auf Heu oder auf einem Heuboden. Zuweilen geschieht es, daß man, besonders an Orten, wo sich etwas Merkwürdiges zutragen soll, und welches eine Menge Neugieriger an diesen, vielleicht sonst wenig besuchten Ort zieht, vor der daselbst sich anhäufenden Menge beinahe keinen Platz mehr bekommen kann. Dann werden alle Winkel in den Wirthshäusern benutzt, und die Fremden wohl auch auf den Heuboden einquartiert, oder ihnen, wegen des entstandenen Mangels an Stroh, die Streu aus Heu bereitet. Es fragt sich nun, ist die Art von Lager gesund, oder ist sie unserm körperlichen Wohlbefinden nachtheilig? Die Beantwortung dieser Frage ist

*) Mehreres über diesen Gegenstand zu sagen verspare ich, weil ich es in einer andern Schrift, worinne ich die Reisen besonders zu Fuß in Rücksicht der Gesundheit, und die bei diesen Reisen zu beobachtenden Regeln, um den vorgesetzten Zweck zu erreichen, weiter aus einander setzen werde.

leicht; denn alle starke Gerüche, welche man anhaltend einathmet, wirken nicht blos auf die Lungen und erregen da erstickende Zufälle, sondern größtentheils auch auf die Nerven und das Gehirn. Daher findet man so zahlreiche Beispiele von Unglücksfällen und plötzlichem Tode bei starkriechenden Dingen. Belege dazu habe ich schon oben bei der Luft des Schlafzimmers gegeben. Zu diesen starkriechenden Sachen gehört nun auch vorzüglich das Heu, und besonders frisches Heu. Beispiele von Personen, die in einem eingeschlossenen Raume auf Heuhaufen todt gefunden wurden, sind eben so selten nicht. Ist aber einer, welcher auf dem Heue schläft, so glücklich, mit dem Leben davon zu kommen, so fühlt er beim Erwachen die wüthendsten Kopfschmerzen, verbunden mit Schwindel und mehrerer oder wenigerer Betäubung. Dieß alles gilt aber nur von einem eingeschlossenen Raume. Ist der Ort geräumig, hoch, und dem Luftzuge ausgesetzt, so leidet derjenige, welcher da schläft, weniger, ja zuweilen gar nichts von den angegebenen widrigen Eindrücken. Jederzeit aber würde ich, so viel als möglich, eine solche Schlafstelle zu meiden anrathen, und lieber Einmal seine Bequemlichkeit der Gesundheit nachzusetzen und auf der ersten besten Bank oder Tafel zu schlafen empfehlen. Es bleibt immer ein zweideutiger, mißlicher Schlafort, den man lieber vermeiden muß.

3) Das Schlafen auf Rasen. Hierbei müssen zwei Fälle wohl unterschieden werden:

Staats-Bibliothek Bamberg

a) Das Schlafen auf dem Rasen bei Tage. Gewöhnlich geschieht dieß im Sommer, und man spürt eine nicht unangenehme Kühlung. Diese Art hat, mit einiger Ausnahme, nichts, was der Gesundheit nachtheilig wäre, man müßte denn bei starkriechenden Blumen schlafen, oder den Fall ausnehmen, wo Insecten in die Höhlen des Körpers kriechen und da Unannehmlichkeiten verursachen könnten. Außerdem aber ist diese Schlafstelle, besonders auf trocknem, mit dichtem Grase bewachsenen Boden, wenn die Sonne scheint, keinesweges der Gesundheit schädlich, sondern wirklich vortheilhaft, weil die vielen grünen Pflanzen im Sonnenscheine, wie ich schon oben erinnerte, das dem Leben so nöthige und nützliche Sauerstoffgas aushauchen. Nur vermeide man diese Orte bei trüben, nicht sonnenhellen Tagen, weil alsdann weniger oder gar kein Sauerstoffgas entwickelt wird. Doch muß ich auch noch die wichtige Ausnahme machen, daß der Ruheplatz weder selbst starkriechende Blumen enthalte, noch auch welche in dessen Nähe seyn dürfen. Die Ursache, warum ich diese Regel empfehle, wird leicht aus dem, was oben bei der Luft des Schlafzimmers gesagt wurde, zu errathen seyn.

b) Das Schlafen auf dem Rasen bei Nacht. Dieß ist gewöhnlich ein Nothfall, seltener thut man es absichtlich. Diese Art hat sehr viel Nachtheiliges, und wir fügen hierdurch unserer Gesundheit sehr viel Schaden zu. Denn, ist es im Sommer, so kann der Geruch der Blumen, wenn welche in der

Nähe der Schlafstelle sind, und welche, wie bekannt, in der Nacht stärker riechen, unsere Sinne und Nerven betäuben, ja uns dem Tode nahe bringen. Ferner ist das Stickstoffgas, welches die Pflanzen in der Nacht, oder beim Mangel des Sonnenlichts, wie ebenfalls schon erinnert worden ist, aushauchen, unserer Lunge und überhaupt unserm Wohlbefinden nichts weniger als vortheilhaft. Hierzu kommen nun noch die von ber Erde aufsteigenden feuchten Dünste, welche unserm Körper unstreitig schädlich werden müssen. Im Frühjahre und Herbst ist diese Art von Schlafstelle noch gefährlicher, als im Sommer, weil alsdann gewöhnlich auf die warmen Tage sehr kalte Nächte folgen. Schläft man nun um solche Zeit, ermüdet und erschöpft von der Hitze des Tages, auf der Erde ein, so entsteht nicht allein, als die gewöhnliche Folge einer jeden Erkältung, Diarrhöe, sondern es können auch andere Nachtheile, zum Beispiel Dysenterie (Ruhr), ja selbst tödtliche Zufälle daraus entspringen. — Man vermeide daher so viel als möglich diese Art von Schlafstelle, weil sie nicht so ganz unbedingt als der Gesundheit unschädlich empfohlen werden kann, sondern immer etwas Nachtheiliges bei sich führt, und wähle lieber, wenn man anders die Wahl hat, ein trockenes luftiges Zimmer zum Ort der Ruhe und der Erquickung.

4) Noch kann man hieher das Schlafen im Wagen rechnen. Auch diese Art des Schlafens ist bei der jetzigen mehrern Betrieb-

samkeit der Menschen von größter Wichtigkeit. Kaufleute, die viel zu reisen haben, Geschäftsmänner aller Art, deren Bestimmung es zu seyn scheint, niemals von der Reise zu kommen; sind nur zu oft in dem Falle, auch des Nachts fahren zu müssen. Hier empfinden sie dann lebhaft genug jene Foderung der erschöpften Natur und jenes Bestreben nach Ruhe und Erholung, und sie können sich des Schlafes nicht erwehren. Aber welcher Schlaf ist dieß leider nicht? Fast könnte man es gar keinen Schlaf nennen. Denn selten hat man einen so bequemen Reisewagen und auch noch das zweyte dazu gehörige Erforderniß, ebenen guten Weg, daß man beym Anlegen des Kopfs an den Wagen nicht durch die heftigsten und erschrecklichsten Stöße in der Ruhe und dem Schlafe gestört würde. Einige suchen dieses zwar dadurch zu vermeiden, daß sie den Kopf vorwärts hängen. Wenn man aber auch die Unbequemlichkeit abrechnet, daß der übrige ruhende Körper bei einem abhängigen Wege durch eine solche Lage leicht aus seinem Gleichgewicht kommen und vorwärts fallen kann, so hat dieses aber noch andere wichtige und schädliche Eigenheiten. Diesen Uebeln nun abzuhelfen, erfand man zur Bequemlichkeit bei dergleichen Fällen das sogenannte Reiseroulleon, wodurch der Kopf ganz aufrecht, wie im wachenden Zustande, erhalten wird, und jene Nachtheile in etwas vermindert werden. Dieses Reiserouleau ist zwar in dem Journal des Luxus und der Moden vom Jahre 1792 im Januarstück

Seite 52. u. folg. beschrieben und auf der dritten Kupfertafel in der dritten Figur abgebildet worden, aber ich glaube doch nicht zu viel zu thun, wenn ich die Beschreibung dieser in ihrer Art wirklich nützlichen Erfindung auch hier kürzlich wiederhole, da vielleicht jenes Journal nicht in den Händen aller Leser gegenwärtiger Schrift ist, und sie auch hier eher zu erwarten ist. — Diese Erfindung ist so einfach, daß man sich wirklich wundern muß, warum der menschliche Erfindungsgeist nicht eher auf diesen Gedanken gekommen ist. Die Grundidee derselben ist, Aufrechthaltung des Kopfs auf seinem Halse. Diese hat man durch ein drei Fuß langes und ungefähr sechs Zoll dickes Rouleau, welches von feinem, rauchgaaren, gelben Schafleder gemacht ist, zu erreichen gesucht. Dieses wurstähnliche Kissen ist inwendig mit ungeschlossenen Gänsefedern, statt deren man wohl ein gesünderes Substitut nehmen könnte, ausgefüllt, aber nur so dicht gestopft, daß es sich noch bequem auf den Achseln um den Hals herumlegen, und vorn durch die, an beiden Enden befestigten, eine Elle langen Riemen zusammen binden läßt. Hierdurch bekommt man rund um den Kopf herum ein handehohes, derbes Kissen, auf welchen der Kopf von allen Seiten ruhen, und nie an die Seiten des Wagens anschlagen kann. Man kann es auch, wenn man nicht mehr schlafen will, vom Halse los, und um den Leib über die Hüften binden, wodurch man dem hohlen Rücken eine sehr angenehme Ausfül-

terung giebt. Auch kann man es in Gasthöfen, bei unreinen Betten, doppelt zusammen gelegt, statt des Kopfkissens gebrauchen. — Diese Erfindung erfüllt zwar alle Bedingungen, die man von ihr mit Grnnd zu fodern berechtigt ist, aber demungeachtet läßt sich doch manches dagegen einwenden. Es verursacht dieses Kissen durch die Ausstopfung, besonders mit Federn, eine unangenehme Wärme des Halses, wodurch man sich, wenn man es nach genossenem Schlafe, in den kühlern Morgenstunden wieder ablegt, sehr leicht anhaltenden Catarrhen, Husten und dessen Folgen aussetzt. — Ueberhaupt aber erfüllt das Schlafen im Wagen auf Reisen gar nicht die Bedingungen, die man von dem Schlafe eigentlich erwarten kann. Hier schläft blos unser Geistiges, nicht das Körperliche, und geistige Ruhe in Verbindung mit körperlicher Unruhe ist eben so wenig erholend und Kräfte sammelnd, wie der umgekehrte Fall, körperliche Ruhe, verbunden mit geistiger Thätigkeit es ist. Man erreicht auf keine von beiden Arten die bezweckte Absicht. Soll aber die Erholung wirklich erreicht werden, so muß beides, geistige und körperliche Unthätigkeit in gleichem Grade vorhanden seyn; das heißt mit andern Worten: Der ganze Mensch muß schlafen, weil man ausserdem seine Absicht verfehlt.

III. Positur *) beim Schlafe.

Unter Positur beim Schlafe verstehe ich jede Stellung oder Lage, die man während dieses Zustandes beobachtet. Aus dieser Erklärung ergeben sich auch schon die zwei Hauptabtheilungen von Posituren, die man beim Schlafen beobachten kann. Nemlich:

1) Das Liegen, wo der Körper auf dem größten Theile seiner Oberfläche ruht, und

2) das Sitzen oder Stehen, wo nur ein kleiner Theil der Oberfläche den Körper in seiner ruhenden Lage erhält. — Von jeder dieser beiden Posituren werde ich etwas insbesondere anführen: Zuerst:

1) Vom Liegen. Hier entsteht die Frage: wie soll man liegen? Gewöhnlich wird es hierin versehen, und man findet gewöhnlich immer die Extreme als Lieblingslagen. Manche nemlich glauben sich eine Güte zu thun; wenn sie recht hoch liegen, und gleichsam im Bette sitzen, andere hingegen können ihrer Meinung nach nicht anders als ganz horizontal liegen. Beide Theile irren, und thun hierdurch ihrer Gesundheit ausserordentlichen Schaden. Erstere sündigen gegen sich und ihre Gesundheit entsetzlich; denn nichts ist schädlicher, als eben dieses sitzende Lager im Bette. Man legt nemlich, durch dieses zu hohe Liegen, oder vielmehr dieses halbe Sitzen, besonders in der

---

*) Ich bediene mich hier des Ausdrucks Positur deswegen, weil das Wort Lage eine Zweideutigkeit veranlassen würde.

Jugend, den Grund zu vielerlei Uebeln, welche das ganze nachfolgende Leben schrecklich verbittern. Es entsteht dann leicht ein fehlerhafter Bau in dem noch biegsamen Knochengerüste des Körpers, besonders der Brust und des Rückens, daher sind Verwachsungen und Krümmungen, Höcker und dergleichen, unausbleibliche Folgen dieser Lage. Dieses möchte aber immer noch seyn, wenn nicht auch Fehler der Lunge, Verwachsungen, Verhärtungen, durch Druck Verkümmerungen derselben und das ganze Heer der fürchterlichen Lungenkrankheiten an dieser Lage, eine ergiebige Quelle hätten. Der Unterleib leidet durch dieses Zusammenbeugen auch nicht wenig. Denn, weil der Körper immer einen Winkel macht, so wird der Blutumlauf im Unterleibe erschwert, und deswegen verfehlt man jederzeit einen dem Hauptzwecke des Schlafs, freie und ungehinderte Circulation. Es entstehen daher sehr leicht Steckungen in den Eingeweiden des Unterleibes und Verhärtungen, nebst der traurigsten aller Krankheiten, der Hypochondrie. Selbst widernatürliche Vergrösserungen einzelner Eingeweide des Unterleibes sind oft die nächste Wirkung. —

Diejenigen aber, die gern so horizontal als möglich im Bette liegen, setzen sich, besonders wenn sie einen kurzen Hals und einen zwischen den Schultern tief sitzenden, gleichsam dazwischen eingekeilten Kopf haben, dem Schlagflusse aus; denn durch das ganz ebene Liegen wird der Zufluß des Blutes nach dem Gehirn erleichtert, welcher im

Schlafe ohnehin stärker ist, als im wachenden Zustande.

Ich komme nun zur Beantwortung obiger Frage: wie soll man denn eigentlich liegen, um diese und ähnliche Uebel zu vermeiden? Wenn man diese Frage mit Rücksicht auf die Matratzen, welcher Art sie auch seyn mögen, thut, so würden diese die Lage schon selbst angeben und die Frage weiter keiner Antwort bedürfen; übrigens aber ist folgendes die Regel zu einer gesunden Lage: Man liege ohne allen Zwang und Druck in etwas gekrümmter Stellung, als der Lage, worinne unsere Glieder und Muskeln völlig ruhen. Bei ganz gestreckter Lage ist eben so starke Anstrengung, wie bei sehr gekrümmter, und beide Arten hindern, weil sie mit Anstrengung verbunden sind, die völlige Erreichung der Absicht des Schlafs. Die Füße, Unterleib und Brust müssen horizontal, der Kopf aber etwas, ungefähr einen halben Fuß, höher liegen.

Soll man auf dem Bauche, oder dem Rücken, oder auf den Seiten, und in specie auf welcher Seite soll man liegen? diese Fragen lassen sich folgendermaßen beantworten. Weder das Schlafen auf dem Rücken, noch das Schlafen auf dem Bauche ist gesund, sondern schädlich. Ersteres erregt leicht unangenehme Träume, und wenn man, besonders bei Vollblütigkeit, etwas tief mit dem Kopf liegt, das sogenannte Alpdrücken Die Schädlichkeit des Schlafens auf dem Bauche will ich weiter gar nicht erörtern, weil dieß ohnehin nur eine Gewohnheit sehr

weniger Menschen ist. Also auf den Seiten soll man Schlafen; und zwar auf der rechten. Der Grund davon liegt in dem Baue unsers Körpers, und besonders des Unterleibes. Liegt man auf der linken Seite, so drückt die Leber, als das schwerste unserer Eingeweide auf die übrigen und verursacht daher Hemmung der Circulation, aus welcher hernach leicht Verstopfungen der feinern Gefäße, und andere Unannehmlichkeiten, selbst unruhiger Schlaf, besonders bei denen, die es nicht gewohnt sind, entstehen können. Ist man aber gewohnt auf der rechten Seite zu schlafen, so kann die Leber die übrigen Eingeweide nicht drücken, sondern legt sich ruhig auf die übrigen Bedeckungen des Unterleibes. Doch muß ich hier die Vorsichtsregel empfehlen, immer eine Ausnahme zu machen, und nicht beständig auf einer Seite zu schlafen, sondern von Zeit zu Zeit einmal auf einer andern. Es wird dieß gewiß seinen wesentlichen Nutzen haben.

2) Das Schlafen im Sitzen ist eine der nachtheiligsten Gewohnheiten, die man sich sehr leicht an, aber schwer wieder abgewöhnen kann. Die Unbequemlichkeit abgerechnet, daß der Körper immer aus seinem Gleichgewichte kommt, und vorwärts sinkt, und wodurch oft beträchtliche; ja selbst tödtliche Verletzungen beim Fallen entstehen können, hat es auch auf die Gesundheit einen nachtheiligen Einfluß. Man verursacht nemlich durch das gekrümmte Sitzen bei dieser Art von Schlaf, eine Pressung des

Unterleibes, die besonders nach Tische, wo manche Personen eben sitzend schlafen, am schädlichsten ist. Alle Krankheiten des Unterleibes, die von einem Drucke, und der dadurch gehemmten Circulation entstehen und deren schon öffterer gedacht worden ist, werden Folgen von der Fortsetzung dieser Gewohnheit seyn. — In diese Rubrik gehört nicht allein das so beliebte Mittagsschläfchen sondern auch das Schlafen im Wagen auf Reisen. Von beiden ist im Vorhergehenden schon das nöthige erinnert worden.

3) Das Schlafen im Stehen als diejenige Art, wo der Schwerpunkt des Körpers durch den kleinsten Raum unterstützt wird, kann unmöglich ruhig und erquickend seyn, weil das, zur Ruhe so nöthige Gleichgewicht immer unterbrochen wird. Auch gehört dieses Schlafen unter die seltensten Arten und wird meistens nur von Soldaten auf ihren Posten in Ausübung gebracht.

IV. Zusammenschlafen mehrerer Personen.

Das Zusammenschlafen mehrerer Personen kann in verschiedenen Rücksichten verschiedene Arten der Zuläßigkeit oder Unzuläßigkeit haben. Gewöhnlich kann man sich zwei Fälle unter dieser Redensart denken, nemlich:

1) Es können mehrere Personen in Einem und demselben Schlafzimmer aber in verschiedenen Betten schlafen.

2) Es können mehrere Personen in Einem Bette zusammenliegen.

Nach diesen zwei verschiedenen Gesichtspunkten läßt sich nun dieser Abschnitt behandeln.

1) Das Schlafen mehrerer Personen in Einem Zimmer, und in verschiedenen Betten. — Schon oben habe ich bei Betrachtung der Luft des Schlafzimmers dargethan, daß durch das Athmen, eben so, wie durch das Verbrennen, der eigentliche athembare Stoff der atmosphärischen Luft, nemlich das Sauerstoffgas aufgezehrt werde, und dafür der irrespirabele Bestandtheil derselben, das Stickstoffgas allein übrig bleibe. Dieses ist nun, wie bekannt, für sich allein, ohne andere Vermischung, unserm Leben nachtheilig. Wenn nun also mehrere Menschen in einem eben nicht geräumigen hohen Zimmer zusammen schlafen, so ist leicht einzusehen, daß das, in dieser Zimmeratmosphäre befindliche Sauerstoffgas bald aufgezehrt seyn wird, und man also eine Art von Vergiftung ausübt, wenn nicht bald eine Erneuerung dieser Atmosphäre erfolgt. Hieraus läßt sich auch zum Theil die Aengstlichkeit und Beklommenheit erklären, die man in einem solchen, mit vielen Schlafstellen versehenen Zimmer empfindet, wenn man aus frischer, gehörig gemischter Luft hereintritt. Da aber dieses mehr Bezug auf den schon oben behandelten Abschnitt von der Luft des Schlafzimmers hat, so verweise ich blos darauf.

Noch gehört hierher die Beantwortung der Frage: soll man mit kranken Personen

in Einem Zimmer schlafen? Hierauf kann man mit Gewißheit Nein sagen. Denn, wenn auch dieses Zusammenschlafen dem Gesunden an seinem Wohlbefinden nicht nachtheilig ist, so ist es doch dem Kranken, dadurch, daß er in der ihn umgebenden Atmosphäre weniger Sauerstoffgas findet, und also schon verdorbene Luft athmen muß, nicht vortheilhaft, weil, wie bekannt frische, ungebrauchte Luft einen sehr großen und wichtigen Einfluß auf die Gutartigkeit und schnellere, gründliche Heilung hat. Denn man kann aus jedem einfachen Fieber ein Faulfieber machen, wenn man nur dafür sorgt, daß die Luft entweder durch vieles Athmen oder durch viele beisammenliegende Kranke recht verdorben wird. Hieraus sieht man, wie wichtig die reine Luft bei Krankheiten ist. Daß aber auch hier Ausnahmen gelten und Vorsichtsregeln zu beobachten sind, die der Arzt genauer bestimmen muß, versteht sich wohl ohne meine Erinnerung.

2) Zusammenschlafen mehrerer Personen in Einem Bette. Hierbei muß man wieder Rücksicht auf das Alter nehmen, und unterscheiden ob die Zusammenschlafenden Kinder oder Erwachsene sind. Kinder kann man allenfalls bis in ihr viertes oder fünftes Jahr zusammenschlafen lassen. Ich sage aber wohlbedächtig, allenfalls; denn es ist immer besser, daß man, wo es immer nur möglich ist, jedem Kinde ein besonderes Bett anweiset, aus folgenden Ursachen: Kinder schlafen insgesammt mehr oder weniger unruhig, theils wegen der Würmer, theils wegen anderer Krankheitsstoffe. Liegen nun zwei oder drei zusammen,

und es ist auch nur Eins unruhig, so wird dieses Eine seinen übrigen Schlafgesellen die Bettdecke entziehen, oder wegtreten, und sie also der Verkältung aussetzen. Schlafen dergleichen Kinder nun unter warmen Federbetten, so ist Diarrhöe ihr beständiges Loos.

Sind Kinder etwas älter, so ist es unumgänglich nöthig, sie gar nicht zusammenschlafen zu lassen, sondern jedes besonders zu legen. Der Grund dieser meiner Behauptung ist die, in unsern Zeiten so überhandnehmende, Onanie. Dieser vorzubeugen, das heißt Kinder, die noch nicht damit bekannt sind, für der Ansteckung von dieser Seuche zu bewahren, ist das Alleinschlafen das beste Mittel. Denn wenn mehrere Kinder aus verschiedenen Familien zusammenschlafen, wie dieß bei manchen Schulinstituten der Fall ist, und wenn besonders solche darunter sind, die unter keiner strengen Aufsicht standen, so ist dieses Laster, welches die Menschheit schon in ihrem Werden zernichtet, fast unvermeidlich. Kommt nun noch dazu, daß die Kinder, Abends eher zu Bette geschickt werden, bevor sich Neigung zum Schlafe einstellt, oder sind sie durch keine körperliche Beschäftigung ermüdet, oder haben sie erst kurz vor Schlafengehen und vielleicht gar viel gegessen, ist ihr Bett ein wärmendes Federbett, läßt man sie ferner, sobald man bemerkt, daß sie erwachen, nicht gleich aufstehen, sondern gönnt ihnen noch einige Zeit das Faullenzen in dem warmen Federneste, wie ist es da möglich, daß ein noch schwaches Kind der Verführung zu diesem Laster, besonders, wenn noch Anleitung dazu kommt, widerstehen könne? Und leider war das Zusammenschlafen sehr oft die Ver-

anlassung zu diesem Laster. Beispiele davon kann man bei Salzman *) und Tissot **) lesen.

Das Zusammenschlafen erwachsener Personen ist ebenfalls zweideutig. Erwachsene Personen sind viel mehrern Krankheiten unterworfen, von denen das kindliche Alter nichts weiß, oder die sich doch seltener bei ihnen finden. Durch dieses Zusammenschlafen nun kann man unverschuldeter Weise in Krankheiten verfallen, selbst seine Gesundheit und Leben verliehren; und welchem Menschen sind wohl diese beiden Gaben der Gottheit nicht schätzbar? Wer sucht nicht diese Güter, selbst wenn alles Glück des Lebens entweicht, noch aus diesem Schiffbruche zu retten? Und gewiß wurde, nur zu oft, manche abscheuliche Krankheit einem andern, ganz gesunden Menschen blos durch seinen Schlafgesellschafter mitgetheilt. Es ist daher ein Hauptsatz, den jeder, welchem seine Gesundheit lieb ist, genau beobachten muß, bei Niemanden zu schlafen, und überhaupt alle nähere Berührung mit Menschen zu vermeiden, die man nicht auch von Seiten ihres gesunden physischen Wohlstandes genau kennt. Denn betrachtet man nur oberflächlich das Heer von Krankheiten, welche den gesunden menschlichen Körper, obwohl nicht immer, anstecken, das heißt, vergiften können, so muß wohl jeder verlegen werden, wenn ihm besonders in Gasthöfen auf Reisen ein Schlafgesellschafter ange-

*) In dem oben angeführten Buche.

**) Von der Onanie, aus dem französischen übersetzt. Eisenach 1776. 8.

tragen wird. Ich will nur einige Krankheiten anführen, welche, bei übrigens anscheinender Gesundheit des Körpers mancher mit sich herumtragen, und durch Zusammenschlafen mit einem Gesunden, diesen damit vergiften kann. Dahin gehören: Scorbut, Krebs, Kopfgrind, Lungensucht, Gicht, fieberhaftes Friesel, Krätze, venerische Krankheiten und andere mehr. Zwar sind diese genannten Krankheiten keinesweges immer und unbedingt ansteckend, aber sie können es werden, wenn sie einen ziemlich hohen Grad von Bösartigkeit erreichen. Der andern ansteckenden Krankheiten, als Faulfieber, Blattern und anderer, will ich gar nicht erwähnen, weil ein sehr hoher Grad von Selbstverläugnung und Ekellosigkeit dazu gehören möchte, bei Personen, die an solchen Krankheiten leiden, zu schlafen.

Ehe ich diese Betrachtung schließe, muß ich noch folgende Frage beantworten: Soll man Kinder bei sich schlafen lassen? Ist das unserer Gesundheit nützlich oder schädlich? Schädlich kann dieses Zusammenschlafen werden, wenn die oben angegebenen Nachtheile, nemlich ein enges, niedriges Schlafzimmer, ohne Fenster und ohne gehörigen Luftzug, eintreten; ferner, wenn die Kinder unruhig sind, und man sich dadurch Verkältungen aussetzt. Findet sich aber alles dieses nicht, so scheint, besonders bei bejahrten, und durch das Alter entkräfteten Personen, der, in jugendlicher Gesellschaft genossene Schlaf, viel zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens beizutragen. Auf diese Idee gründete sich in den frühern Zeiten die Gerocomik, oder die Gewohnheit, einen alten, abgelebten Körper durch die nahe Atmosphäre frischer, aufblühen-

der Jugend zu verjüngen, und zu erhalten. Hufeland führt in seinem, schon oft genannten Werke, *) wo er dieser lebensverlängernden Methode erwähnt, einige Beispiele an, welche den Werth derselben für alte Personen allerdings zu beweisen scheinen. — Ob diese Schlafgesellschaft aber mit keinen Nachtheilen für den jüngern Körper verbunden ist, und ob diesem nicht etwa dadurch mehr entzogen wird, als er zu ersetzen im Stande ist, oder ob blos die dem jugendlichen Körper entbehrlichen und überflüßigen Stoffe auf abgelebte Körper eine solche Wunderkraft zu äußern im Stande sind, will ich hier unentschieden lassen, weil es der Ort dazu nicht ist. Doch sollte ich wenigstens glauben, daß es nicht so ganz ohne Nachtheil seyn könnte, weil die Atmosphäre um alte Leute eben nicht endiometrisch die beste ist. Nur muß man bei genauerer Berichtignng dieser Zweifel, den Punkt nicht ausser Augen lassen, ob der alte Körper, welcher durch das Zusammenschlafen mit einem jungendlichen verjüngt werden soll, übrigens gesund und frei von ansteckenden Krankheiten ist oder nicht, und ob er blos an Entkräftung des Alters leidet. Alles dieses aber will ich dem Forscherblicke tiefsehender Aerzte überlassen.

V. Das Schlafen im Nachtkleide.

Gewöhnlich glaubt man sich, besonders im Winter, eine rechte Güte zu thun, wenn man ausser dem warmen Federbette, noch irgend ein

---

*) Kunst das menschliche Leben zu verlängern 1r Th. S. 7.

Nachtkleid anbehält. Diese Gewohnheit ist aber eine der schädlichsten und lebensnachtheiligsten. Denn es wird hierdurch in Verbindung mit den warmen Federbetten nicht allein die Lebensconsumtion im Schlafe, statt retardirt zu werden, beschleunigt, sondern der Körper bleibt auch in einem beständigen Dunstbade. Die Haut wird dadurch immer mehr geschwächt und es häufen sich wäßrige Feuchtigkeiten unter ihr an, wodurch die Aufgedunsenheit, Geschwulst, besonders der Füße und andere Uebel entstehen, wie man dieß, um nur ein Beispiel anzuführen, bei Frauenzimmern sehen kann, welche sich gewöhnt haben, die Strümpfe im Bette anzubehalten. Man wird auch ferner leicht Erkältungen ausgesetzt. Am schädlichsten ist es, wenn die Kleidungsstücke, die man im Bette anbehält, vor dem Einschlafen nicht gelüftet werden. Wenn dieses nicht geschieht, so kann leicht der im Schlafe ohnehin trägere Umlauf des Blutes und der übrigen Säfte des Körpers, gänzlich gehindert werden, woraus nachher nicht allein Stockungen und Verstopfungen, sondern sogar Absterbungen und Brand entstehen. Am besten ist es daher in weiter keinem Nachtkleide, als in einem Hemde sich zu Bette zu begeben, weil dieses den Körper weder zu sehr erwärmt, noch an irgend einem Orte preßt. Hält man dieses aber, besonders im Winter, und bei Kindern für zu leicht, so kann man ihnen über dasselbe noch die in Faust's Gesundheitscatechismus empfohlene und vorn neben dem Titelblatte abgebildete Kinderkleidung ziehen. Nur gewöhne man die Kinder nicht von Jugend auf etwa aus übertriebener Furcht vor dem Erfrieren, und aus Zärtlichkeit zu einer warmen Nacht-

kleidung. Sie vereinigt in sich, alle die nachtheiligen Wirkungen, die oben bei den Federbetten angegeben wurden; und wird eine dergleichen Kleidung etwa noch gar bei den Federbetten gebraucht, so wird auch der hieraus erwachsende Schaden doppelt gefährlich werden.

Am schädlichsten unter den Nachtkleidern ist eine warme Bedeckung des Kopfs. Sie kann besonders bei denen, welche vollblütig sind, oder welche eine Anlage zum Schlagfluß haben, bei niedriger oder horizontaler Lage des Kopfs oft die nächste Ursache des Todes werden. Denn, weil durch eine warme Kopfbedeckung das Blut immer mehr nach dem Kopfe gezogen wird, wohin im Schlafe ohnedieß mehr Blutanhäufung ist, so sieht man leicht ein, warum ich sie durchaus nicht billigen kann, sondern verwerfen muß, weil sie nemlich sehr leicht Schlagfluß erregen kann. Die Beispiele, daß Menschen, die Abends gesund und wohl zu Bette gingen, und am Morgen todt gefunden wurden, sind eben so selten nicht, und wenn man genauer nachforscht, so wird man gewöhnlich die Vereinigung dieser angegebenen Umstände finden. Ich kann Jeden, dem es etwa noch an Ueberzeugung davon fehlen sollte, heiligst versichern, daß man gewiß nicht, selbst nicht einmal in der strengsten Kälte den Kopf erfrieren wird, wenn man ohne Nachtmütze oder irgend eine dergleichen Bedeckung schläft. Ich kann mich selbst zum Beispiele anführen; nie habe ich, selbst nicht in meiner frühen Jugend eine Kopfbedeckung während des Schlafs geduldet, und habe auch in den bisherigen kalten Wintern nichts zur Erwärmung meines Kopfes gethan, ungeachtet ich in einem

Zimmer schlief, dessen Fenster den ganzen Tag offen waren, und dessen Temperatur mit der äussern Luft immer gleich groß war. Und dennoch kann ich betheuern, daß ich troz des hohen Grades von Kälte nicht allein den Kopf nicht erfroren habe, sondern mich im Gegentheil immer wohler befand, als andere, die aus Furcht vor dem Erfrieren, den Kopf sorgfältig verbanden und einhüllten. — Doch lasse sich dadurch Niemand verleiten, plötzlich von seiner Gewohnheit der Kopfbedeckung abzugehen, sondern entwöhne sich nur nach und nach von dieser schlimmen lebensnachtheiligen Kleidung.

Zum Schlusse will ich noch

VI. Einige allgemeine Regeln zur Erlangung und Beförderung eines ruhigen und erholenden Schlafes

angeben.

Sie fließen zum Theil schon aus dem Vorhergesagten, und können also gleichsam unter die obigen Punkte geordnet werden; zum Theil aber lassen sie sich unter keine der vorhergehenden Abtheilungen bringen. Ich will sie also ganz unabhängig von dem Vorhergesagten angeben, und da, wo es nöthig ist, etwas erläutern.

1) Um gut und ruhig zu schlafen, muß durchaus der ganze Körper gesund seyn. — Dieses ist unerläßliche Bedingung; so lange noch Krankheitsreize im Körper sind, so lange kann nie ein gehörig ruhiger und erquickender Schlaf er-

folgen. Schaft man aber diese weg, so wird sich auch der Schlaf einstellen, und seine wohlthätigen Wirkungen auf den Körper äussern.

2) Man beschäftige, wie auch schon oben erinnert wurde, die Seele einige Stunden lang vor Schlafengehen mit keinem ernsten Gedanken, oder mit scharfem Nachdenken über wissenschaftliche Gegenstände. — Der Schlaf, der auf eine solche Anstrengung des Geistes folgt, ist niemals ruhig und sanft, und bringt also die Wirkungen nicht hervor, die er hervorbringen sollte, weil die Seele ihre Betrachtungen, wiewohl verwirrt und dunkel, fortsetzt, ohne daß man sie aufzuhalten im Stande ist. Und nun lassen uns dergleichen Beschäftignngen nicht einschlafen, oder wenn man ja einschläft, so ist es ein leiser Schlaf den man mehr ein modificirtes Wachen nennen könnte, und der durch den geringsten äussern Reiz gänzlich verscheucht werden kann. Die Beschäftigungen und Betrachtungen der Seele ermüden uns, ohne Nutzen zu schaffen, und wir stehen ermatteter vom Lager auf, als wir uns niederlegten.

3) Man entferne vor dem Schlafengehen alle Leidenschaften, sowohl angenehme, als unangenehme, wie etwa traurige Gedanken, Sorgen und Bekümmernisse. Sehr schön sagt daher Hufeland: *)

---

*) Am angef. Orte 2r Th. S. 142.

„Alle Sorgen und Tageslasten müssen mit „den Kleidern abgelegt werden, keine darf mit zu Bette gehen.“ Man fülle also die zwischen dem Abendessen und dem Schlafengehen noch übrige Zeit mit unterhaltenden, angenehmen Gegenständen aus. Wird hierdurch auch wohl gar, besonders wenn es komische Unterhaltung ist, Lachen erregt, oder spricht man dabei laut, so erreicht man auf doppelte Art die Absicht, nämlich einen ruhigen Schlaf. Denn dadurch, daß die Gegenstände der Unterhaltung keine ernsthaften, tiefes Nachdenken und Anstrengung der Seele erfordernden sind, folglich beim Schlafengehen die Seele die Ideen nicht abzubrechen braucht, verhindert man auch die unvollkommnen Fortsetzungen dieser Ideen, die Träume. Eine entferntere Wirkung dieser komischen Unterhaltung ist, wenn Lachen oder lautes Sprechen damit verbunden sind, bessere Beförderung der Verdauung, welche nun auch einen ruhigen Schlaf mit sich führt. Es ist aber auch nicht einmal nöthig, daß bei dergleichen Unterhaltungen Lachen oder lautes Sprechen entsteht; blos Heiterkeit des Gemüths, Selbstzufriedenheit und Seelenruhe, oder völlige Entfernung aller heftigen Affecten werden ebenfalls die Verdauung hinreichend zu beförden im Stande seyn, so wie man im Gegentheil bemerkt hat, daß nichts die Verdauungskräfte, folglich auch den ruhigen Schlaf mehr zu schwächen und zu hindern im Stande ist, als niederdrückende und Gemüthsschwächende Leiden-

schaften, Kummer, Angst und dergleichen. — Weislich befolgte daher der größte Theil der alten Griechen und Römer jene, in der Natur selbst liegende, diätetische Regel, den Tag zum Studiren und den Abend zur Freude und zum Vergnügen, oder wenn auch dieses nicht war, wenigstens nicht zu ernsten Beschäftigungen zu benutzen.

4) Um gut zu schlafen, muß man eine leichte oder gar keine Abendmahlzeit zu sich nehmen. Dieses trägt außerordentlich viel zu einem ruhigen Schlafe bei und ist, so zu sagen, das Hauptmittel zur Erlangung eines ruhigen Schlafs und eines frohen, mit dem Gefühl der Erquickung begleiteten Erwachens. Denn, überladet man den Magen vor Schlafengehen mit vielen oder mit schwerverdaulichen Speisen, so entsteht nicht blos unruhiger Schlaf, sondern auch Zähneknirschen und andere unangenehme Folgen. Auch wird, wie ich oben erinnerte, durch den Schlaf die Verdauung, wo nicht gestört doch wenigstens unterbrochen. Besonders ist sehr schädlich, zur Abendmahlzeit Fleisch, besonders gebratenes, hartgesottene oder in Butter geröstete Eier, blähende Sachen oder stark gewürzte Speisen und hitzige Getränke auch wohl, jedoch mit Ausnahme, Kartoffeln zu genießen. Will man ja Fleischspeisen des Abends genießen, so ist dieses am besten, wenn es kalt und in geringer Quantität geschieht. Freilich wäre es noch besser, Abends ohne gegessen zu haben, des Schlafs zu ge-

nießen. Wenn man dieses aber nicht über sich vermögen kann, so wird es zur Erhaltung eines ruhigen und erholenden Schlafs sehr dienlich seyn, die Abendmahlzeit blos aus wenigen kalten Speisen, oder noch besser blos aus gutem, nicht zu schwarzen, aber doch kräftigem Brode und frischem oder getrocknetem Obste bestehen zu lassen. Im Winter werden, nach Hufelands Rathe und meiner eigenen Erfahrung, Aepfel, sowohl frisch als getrocknet, das beste Mittel zur Erreichung eines besonders leichten und ruhigen Schlafs seyn. Diese Art von Mahlzeit hat noch den besondern Vortheil, daß sie, wie die ebenfalls vegetabilische Säure der Tamarinden, bei sitzender Beschäftigung und der damit verbuudenen öftern Verstopfung des Stuls, weichen Leib erregt. Am leichtesten äußert sich diese Wirkung bei den getrockneten und wieder aufgekochten Pflaumen. — Jungen, und besonders vollblütigen Personen ist diese vegetabilische Abendkost besonders zu empfehlen, weil sie die Wallung des Blutes verhindert und durch ihre Kühlung mehr Gleichförmigkeit in der Circulation hervorbringt. Personen, die viel Anlage zum Schlagfluß haben, müssen sich besonders vor starken Abendmahlzeiten und vielem Trinken, auch vor baldigem Schlafengehen nach der Mahlzeit hüten, weil dieses ihnen leicht den Tod verursachen könnte.

5) Auch befördert man einen ruhigen Schlaf dadurch, daß man kurz vor Schla-

fengehen ein Glas kaltes Wasser worein man einen oder etliche Theelöffel voll Weinsteinrahm (Cremor Tartari) rühren kann, oder auch ein Glas Limonade trinkt. Auch hiedurch wird die beabsichtigte Beruhigung und mehrere Gleichförmigkeit des Blutumlaufs sehr zweckmäßig erreicht.

6) Personen, welche nicht stark an Tobak gewöhnt sind, und welche besonders ein sitzendes Leben führen, können sich durch eine Pfeife desselben, die sie vor dem Schlafengehen rauchen, ebenfalls einen ruhigen Schlaf verschaffen. Sie bewirken hierdurch auch zugleich eine Nebenabsicht nemlich die Eröffnung des Leibes.

7) Gehöriges Verhältniß der körperlichen Arbeit und der daraus erfolgenden Ermüdug, zur geistigen Thätigkeit, ist Beförderungsmittel eines guten gesunden und ruhigen Schlafs. Ist dieses Verhältniß in seiner gehörigen Ordnung, so wird die unmittelbare Folge desselben, gesunder, ruhiger Schlaf, unstreitig eins der besten Geschenke gütigen Natur, nicht außen bleiben. Zwar kann auch ein ruhiger und erquickender Schlaf bei körperlicher Ermüdung ohne geistige Anstrengung vorhanden seyn, aber nicht so umgekehrt, besonders wenn der Geist noch spät in die Nacht oder kurz vor dem Schlafengehen angestrengt wurde. Denn es ist, wie ich schon oben sagte, nicht genug

daß der körperliche Mensch schläft, auch der geistige muß schlafen, wenn die wahre Absicht des Schafs, Verzögerung der Lebensaufreibung und Sammlung der zu einem neuen Leben nöthigen Kräfte erreicht werden soll.

8) Gänzliche Ruhe der uns umgebenden Natur, der, wenn dieses nicht seyn könnte, wenigstens Einförmigkeit des Lautes und Geräusches, ist Beförderungsmittel des baldigen Einschlafens und eines ruhigen Schlafs. Aus dieser Ursache ist das Rauschen und Plätschern des Wassers bei Wasserfällen so einladend zum Schlafe, und daher schläft man so leicht und so sanft dabei ein. So kann selbst das Klappern einer Mühle in einiger Entfernung, wegen Einförmigkeit des Tons, einschläfernd werden. Auch gehört hieher eine sanfte, aus der Entfernung her tönnende Musik, besonders von oft wiederkehrender Einförmigkeit des Tons. Ueberhaupt ist jede anhaltende Einförmigkeit, bei der unser Geist nichts oder doch nicht viel zu denken hat, einschläfernd. Daher kann selbst das einförmige Wegblasen des Tobakrauches ein Mittel zur Beförderung des Schlafes werden, und oft sahe ich bei freundschaftlichen Besuchen, die nicht durch abwechselnde Unterhaltung gestört wurden, manchen während des Genusses seiner Pfeiffe einschlafen. Doch kommt hierbei noch die betäubende Eigenschaft des Tobaks in Anschlag. — Auch gründet sich auf diese wenige Abwechselung und hierdurch entstandene weni-

ge Beschäftigung unsers Geistes das Einschlafen beim Lesen langweiliger Bücher.

9) Ferner gehört zu den Beförderungsmitteln des baldigen und ruhigen Einschlafens Dunkelheit. Alsdann wirkt kein Lichtreiz auf unser, selbst im Schlafe noch empfindliches, Auge und stört unsere Ruhe. Daher ist es wirklich widersinnig, wenn wir auch auf die andern Nachtheile, die hieraus entstehen, keine Rücksicht nehmen wollen, Nachtlichter zu brennen. Sie hindern, besonders wenn man ihren Schein durch keinen Schirm von dem Bette ableitet, das Einschlafen außerordentlich.

10) Um nun auch das plötzliche Erwachen, welches gleichsam convulsivisch geschieht, und bei schon nervenschwachen Personen nicht selten einen vorübergehenden Wahnsinn und andere heftige Zufälle erregte, und die, durch das Hereintretten fremder Personen ins Schlafzimmer, entstandene Erschreckung zu verhüten, brauche man die Vorsicht, in verschlossenem Zimmer zu schlafen, damit man des Schreckens überhoben seyn möge.

11) Man beobachte die Vorsicht, keine Thiere von welcher Art sie auch seyn mögen, bei sich und am allerwenigsten bei Kindern schlafen zu lassen. Es ist nicht etwa blos deswegen schädlich, weil Ein Geschöpf mehr von dem Sauerstoffgaase der Schlafzimmerathmosphäre zehrt, sondern auch besonders für Kinder

nachtheilig, weil nach Salzmanns Versicherung wirklich oft das Lecken der Hunde welche die Kinder mit sich zu Bette nahmen, Anlaß und Verführung zur Onanie gab.

Ich schließe mit der Versicherung, daß die Befolgung aller dieser hier und in dem Vorhergehenden gegebenen Regeln gewiß die versprochenen Wirkungen hervorbriugen wird.

Staats-
Bibliothek
Bamberg

Innhalt.

Einleitung. Seite 5.
Schlaf im allgemeinen. — Pflanzenschlaf.

Erster Abschnitt.

I. Vom Schlafe. S. 15.
1) Natürlicher Schlaf. — Ursachen. Wirkungen. — Gähnen.
a) Zeit des Schlafs. — Bestimmung der Zeit des Schlafengebens. — Mittagsschlaf.
b) Maas des Schlafs. — Vorschlag zum baldigen Einschlafen.
2) Unnatürlicher, Schlaf. Schlafsucht. Scheintod.
a) Erkünstelter Schlaf. — Wirkungen.
b) Schlafsucht. — Ursachen. — Wirkungen.
c) Scheintod, Asphyxie. — Ursachen.
II. Schlaflosigkeit. S. 41. — unwillkührliche — willkührliche — Folgen derselben. — Lucubrationen, oder Arbeiten bei Nacht und ihre Schädlichkeit. — Schlummer. — Träume. — Ursachen derselben. — Sprechen im Schlafe. — Nachtwandler.

Zweiter Abschnitt.

I. Vom Schlafzimmer. S. 52.
1) Ort und Eigenschaften desselben. — Alkofen.
2) Luft desselben. — Sauerstoffgas. — Stickstoffgas. — Erfodernisse einer guten Schlafzimmerluft. — Nachtlichter. — Kohlenbecken. — Blumen und

Baumzweige im Schlafzimmer. — Staub. — Nähe von Orten, welche schädliche Dünste aushauchen.
3) Temperatur des Schlafzimmers. — Wärmflaschen.
II. Schlafstelle. S. 73. — Schädlichkeit der Federbetten. — Substitute derselben. — Windbetten. — Pferdehaarmatratzen. — Baumwollenmatratzen. — Friesmatratzen. — Moosmatratzen. — Spreubetten. — Häckerlingsmatratzen. — Schlaflager der Kinder.
1) Stellung des Bettes.
2) Reinlichkeit desselben. — Wechsel der Betten. — Reinigkeit von Krankheitsstoffen. — Reinigkeit von Ungeziefer. — Regeln zur Erhaltung der Reinlichkeit eines Bettes.
3) Einige andere Schlafplätze. — Schlafen auf der Streu. — Erfodernisse einer guten Streu. — Schlafen auf Heu oder Heuboden. — Schlafen auf Rasen — bei Tage — bei Nachte. — Schlafen im Wagen. — Reiserouleau.
III. Positur beim Schlafe. S. 105. — Schlafen im Liegen — zu hohes — zu tiefes Liegen. — Schlafen auf der Seite. — Schlafen im Sitzen. — Schlafen im Stehen.
IV. Zusammenschlafen mehrerer Personen S. 109. — in Einem Zimmer — mit kranken Personen — in Einem Bette. — Zusammenschlafen der Kinder mit Kindern. — Zusammenschlafen erwachsener Personen. — Kinder und erwachsener Personen.
V. Schlafen im Nachtkleide. S. 115. Kopfbedeckung. — Schädlichkeit derselben.
VI. Allgemeine Regeln zur Erlangung und Beförderung eines ruhigen und erholenden Schlafes. S. 118.

Bayerische StaatsBibliothek

Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Hufeland, Christoph Wilhelm

Der Schlaf und das Schlafzimmer in Beziehung auf die Gesundheit enthaltend eine ausführliche Belehrung für diejenigen, welche einen erquickenden und gesunden Schlaf zu haben ... wünschen ; ein nöthiger Anhang zur Kunst das menschliche Leben zu verlängern

Weimar u.a. 1803

Bamberg, Staatsbibliothek -- Hyg.o.188-ab
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11699313-5